





సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు, విజయవాడ.



1952

విజ్ఞప్తి

ఆత్మీయంగా!

నూతన సంవత్సరమున

ప్రకృతి

జీవనాభిలాషు

తెల్లరు

ప్రకృతిమాత

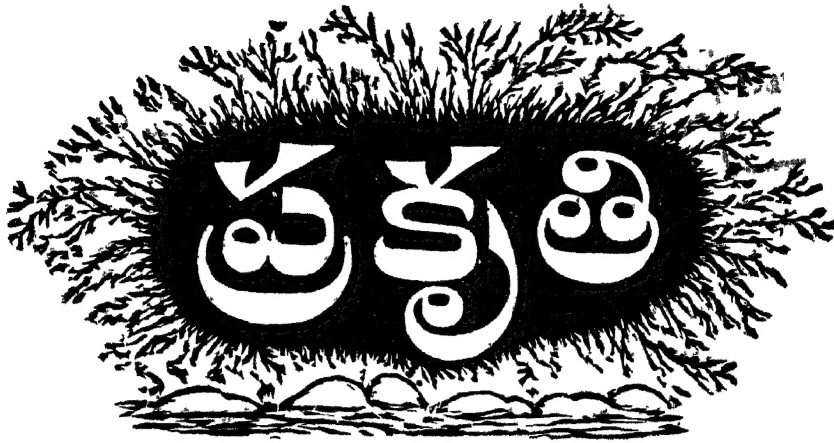
యాశీస్సుల

నందుకొందురుగాక!

మనప్రకృతి ప్రతికరిత సందృటము చేర్చి ధన్యమైనది. చిరకాలమునుండి మన ప్రకృతి ఆధార సోదరులైర్లుకు అనేక విధములుగా జేసిన సేవ అపారము అట్టి యీ ప్రకృతిను నిలబెట్టున భక్త ప్రకృతి జీవనాభిలాషులదియైయున్నది ఈ ప్రకృతి ప్రకృతిము అనేక విధములగా భవించుచున్నది, ఇప్పుడున్న చందాదారులకు చెప్పిన చందాదారులున్నగాని ఇది తనకాశీమీద నిలువబడజాలదు. అందుచేత ప్రకృతి చందాదారు అమము ఒక నూతన చందాదారునైనను జేపించ గలందులకు వేసుచున్నాను. ప్రకృతి కార్యములన్నిటి ఒకటిగా కేంద్రము ఇందునుండి ప్రకృతిమాతయొక్క - వ్యక్తి లోకము వ్యాపించుచున్నది దీనిని ప్రకృతి సహాభిలాషి అం ప్రకృతి యితర మానవసోదరుల కందిచ్చుచుండవలెను ఈ ప్రకృతి ప్రకృతి గురించియు, ప్రకృతి గ్రంథములను గురించియు, ప్రకృతి జీవము ప్రకృతి చికిత్స మొదలగు విషయములను గురించి కోడిరానన తెలుపవలయును. ఇట్టి సేవ యిప్పుడు లోకమున చాలా ముఖ్యమైన సేవకులెంతమంది యుండిన లోకమున కంటెము ప్రకృతి సేవకులకొరకు ఎదురు చూచుచున్నది. ఇట్టివారిని ఆనందింప కంటెము మిక్కిలిటముగ ప్రేమించుచు విరికింపె ననున ప్రకృతి ఆమెకులేరు. విరినే అతిశీఘ్రకాలములో ప్రకృతి సేవకుల సమునకు తీసికొనిపోవును. కావున ప్రకృతికి ప్రకృతిజీవనమును గనంగొని, అంగుభావును తిలకింపూడలెదము. ప్రకృతి సేవకుల పోగలందులకు కోరుచున్నాను

ప్రిటింగ్ ప్రెస్ లో ప్రత్యేకము లిస్తులు వచ్చినవిగాకా : అప్పు వేయవలసి వచ్చిటచే, ప్రెస్ వారు మనకు ప్రకృతి ప్రకృతిములను అందివ్వలేకపోయిరి అందుచేత నవంబరు డిశంబరు నెలలకు కలిపి ఒక సంచిక అచ్చు వేయవలసి వచ్చినదని ఆత్మీయులకు విన్నవించుకొన చున్నాను. ప్రేమపూర్వకాభి వందనములు.

కందాళి వెంకటాచార్యులు.



సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 34

జనవరి 1952

సంచిక 1

## అజీర్ణము

అజీర్ణమునకు కొన్ని చిహ్నములు గలవు అవి యేమిటో తెలిసికొందము. అవి కడుపు నొప్పి, అన్నకోశమును ముట్టుకొనినప్పుడు పుండువలెనుండుట, తలనొప్పి, డోకులుకూడా ఉండవచ్చును ఒక్కొక్కప్పుడు వీవులో రెండు భుజములమధ్య నొప్పి యుండును. అన్నము తినినయెడల అన్నకోశములోని నొప్పి కొంచెము సశమించినటుల కనిపించును తరువాత మొదటికంటె తీవ్రముగ వచ్చును అజీర్ణమున్నవారికి కారము సరిగ పనిచేయదు. అందుచేత వలము తెల్లగానుండును

అజీర్ణము కలుగుటకు కారణములు చాల గలవు. అందు సామాన్యమైన కారణమేమనగా నోటిలో వేసికొనిన ఆహారమును బాగుగా నమలక త్వరగా మింగివేయుట. అనేకులు ఆహారమును నమలకుండా మింగివేయచున్నారు. నమలకుండా మింగివేసిన ఆహారమును జీర్ణముచేయుటకు అన్నకోశము ఎంతో

జీర్ణరసమును తయారుచేయుచున్నది. ఆ కారణముచేత పుల్లని తేన్పులు వచ్చుచున్నవి. బాగుగా ఉడకని ఆహార పదార్థములను తినుట వల్లను, అమితముగా తినుటవల్లను కూడ అజీర్ణ కలుగుచున్నది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమునుకూడ మితముగనే తినవలయును పంచదార, ఉప్పులో జాగ్రత్తచేసిన ఆహారములు, అల్లము, మిరియము, మసాలా, ఊరేగాయలు మొదలగువాటినికూడ భుజించుట వలన అన్నకోశము చెడి అది చేయవలసిన పనికి ఆటంకము కలుగుచున్నది.

కాఫీ, టీ మొదలగువాటివలనకూడ అజీర్ణ కలుగుచున్నది. మత్తుపదార్థములు జీర్ణక్రియను నశింపజేయును. ఇట్టివారికి ఆకలి మందగించును. వారికి కడుపు నొప్పిగా నుండును. భోజనము చేసినతరువాత తరుచుగా వాంతులు అగుచుండును. సారాయివల్ల అన్నకోశమునకు ఎంత హాని కలుగుచున్నదో అంత అపకారము

పొగాకువలనకూడ కలుగుచున్నది. అందుచేత ఇదికూడ అజీర్ణ మునకు హేతువే

ఉద్యోగస్థులు, వ్యాపారస్థులు, విద్యార్థులు మొదలగువారికి శరీరవ్యాయామము లేని కారణమున, అజీర్ణి కలుగుచున్నది. కష్టపడి పని చేసిననేకాని తినిన ఆహారము చక్కగా జీర్ణమవదు, అందుచేత శరీరారోగ్యము ఆహారము మీదను, పరిశ్రమమీదను ఆధారపడియున్నది. ఆహారమును భుజించి పరిశ్రమ చేయనివారికి కొద్దియో గొప్పయో అజీర్ణ బాధ ఉండితీరును. అకాల భోజనము కాల నియమము లేకుండా దినమున కనేక పర్యాయములు చిరుతిండ్లతో సహా భుజించుట, రాత్రిలందు ప్రొద్దుపోయిన తరువాత అమితముగ భుజించుట మొదలయిన దుర్భ్యాసముల వలన అజీర్ణి కలుగుచున్నది. భోజనము చేయగానే సంభోగ మనుభవించుట వలనకూడ అజీర్ణి కలుగుచున్నది.

అజీర్ణిని నయము చేయవలెనన్న దాని హేతువును తొలగించవలెను అజీర్ణిగలవారు పొగాకు మొదలగునట్టి మత్తుపదార్థముల త్యజించవలెను. అనారోగ్యముగనున్న అన్న కోశము ఆరోగ్యముగనున్న అన్నకోశమువలె పని చేయజాలదు. అందుచే తక్కువ ఆహారమును, సులభముగ జీర్ణించు ఆహారమును తినవలెను. పల్లరసములు, బాగుగా ఉడికిన వస్తువులు, గ్రాహ్యమై మొదలయినవి మంచివి.

తీపివస్తువులు, కారపువస్తువులు, వేపుడు కూరలు, పప్పులు, దుంపజాతులు, సులభముగ జీర్ణముకాని వస్తువులను త్యజించవలెను. మధ్య మధ్య ఉపవాసముండుట మంచిది. ఉపవాసమువలన జీర్ణావయవములకు విశ్రాంతి

కలుగును. అందుచేత అజీర్ణిని పొగొట్టుటలో ఉపవాసము చాల యుపకారి.

పులితేన్ను లున్నయెడల పిండిపదార్థములను మాని కొవ్వుపదార్థములను తినవలెను. ఉదయము లేచునపుడును, రాత్రి పరుండబోవునపుడును వేడినీటిని తాగవలెను, కడుపులో నొప్పిగా నున్నయెడల దినమునకు రెండు మూడు పర్యాయములు ఇరువది నిమిషముల చొప్పున కాపడము పెట్టవలెను

ఆహారమును నెమ్మదిగా తిని బాగుగా నమల వలయును. జీర్ణావయవములు వాటిపనిని చక్కగా జేసికొనుటకుగాను తగు పరిశ్రమ చేయవలెను. శరీరమును పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలెను.

అజీర్ణ వ్యాధులలో డైస్థీరియా అనేది ఒక విధమైనది. దీనిని గురించి వ్రాస్తాను. మల బద్దకముతోపాటు జీర్ణావయవములు చెడిపోయి అజీర్ణ మేర్పడును. ఇది దీర్ఘవ్యాధి క్రింద పరిణమించును. జీర్ణావయవములు చెడుట రోగి సామాన్యముగ గ్రహించలేడు. శవపరీక్షలు చేయనపుడు చనిపోయినవారు చాల ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను కలిగియుండుట తేలినది. అయితే వైద్యులు మాత్రము ఈ వ్యాధులను నిర్ణయించలేక పోయిరి. వైద్యులు ఊహించిన రోగముల వలన రోగులు చనిపోలేదనియు, వారు ఊహించలేనటువంటిన్ని, శవపరీక్ష కాలమున కనుగొనబడినటువంటిన్ని వ్యాధులవలన రోగులు చనిపోయినట్లు తేలివచ్చింది. శరీరము అంతయు ఒకటే శరీర మందలి ఏదో ఒకభాగము రోగ గ్రస్తమైనదని తలంచరాదు. శరీర మందలి ఏదో ఒకభాగము రోగగ్రస్తమైన యెడల

శరీర మంతయు రోగగ్రస్తమైవదని గ్రహించవలసి యున్నది. అన్యపదార్థము అనేక విధములుగ శరీరమున వ్యాపించుటచేత శరీరము రోగగ్రస్త మగుచున్నదనుట యథార్థము. ఒకవ్యాధి కనుపించినదనిన అది యథార్థముగా మరియొక వ్యాధియొక్క చిహ్నము, అయితే దీనిని మాత్రము వైద్యులు గ్రహించజాలకున్నారు. వివిధజాడ్యములు లేవనియు, జాడ్యమంతయు ఒకటేయనియు, వేర్వేరు కాలములలో వేర్వేరు లక్షణములు గలిగి వేర్వేరు పేర్లతో బిలువబడు చున్నదనియు మందు వైద్యులు గ్రహించలేకున్నారు. వ్యాధియంతయు ఒకటేయని గ్రహించగలిగిననాడు రోగనిర్ణయమవసరములేదు ఆరోగ్యముసహజముగ ఉండును. ఆరోగ్య మెక్కువగ నున్నప్పుడు, రోగము తక్కువగ నుండును, రోగ మెక్కువగ నున్నప్పుడు ఆరోగ్యము తక్కువగ నుండును అనారోగ్యము క్రమ క్రమముగ ఎక్కువగుచు చివరకు ఆరోగ్యమును పూర్తిగ చెరచును. అట్లే శరీరమందలి ఒక భాగము చెడిపోయి మరియొక భాగము ఆరోగ్యముగ నుండవచ్చును. చివరకు ఈ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధియై తీవ్రమై శరీరమంతను పాడుచేయును. అట్లే అన్నవాహిక ఉన్నది. ఇందు ఒక భాగమైన పెద్దపేవు మలినము నిలువయుండి అది బాగా పనిచేయలేక పోవచ్చును, కాని అన్నాశయము మాత్రము బాగుగానే పనిచేయుచుండును. పెద్దపేవు సరిగ పని చేయలేకపోయినంత మాత్రమున జీర్ణక్రియ కొంతమట్టుకు బాగుగానే జరుగక పోదు. అయితే పెద్దపేవు క్రమముగ తన శక్తిని కోలుపోయినకొలది కొంతకాలమైన తరువాత జీర్ణక్రియ మొదటలో సక్రమముగ నున్నట్లు కనుపించినను చివరకు జీర్ణక్రియ

క్రమ క్రమముగ తగ్గిపోవును. అన్నాశయము కూడ కొంతకాలమైన తరువాత తన శక్తిని క్రమ క్రమముగ కోల్పోవుచుండును.

అన్నాశయము తన శక్తిని కోల్పోవుటకు కూడ కారణము కలదు. అన్నాశయము వహించు ఆహార తూకమునకు కూడ ఒక మితము కలదు. ఈ మితమునకు మించిన ఆహారమును భుజించుచో అన్నవాహిక యందలి అవయవములు సాగి వాటికి శ్రమ యెక్కువగును. ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు ఎక్కువశక్తిని ఉపయోగించవలసి యుండును. అందుచేత వాటికి శ్రమ మిక్కుటము. ఒక్కొక్కప్పుడు అతి బరువుచేత అన్నాశయము తన స్థానమును తప్పటకూడ కలదు. తిండిబోతులకు అన్నాశయము బొడ్డుక్రిందకుకూడ దిగజారుట తటస్థించును. ముందు మలబద్ధకము కనిపించును. తరువాత అజీర్ణము కనుపించును. ఇట్టి పరిస్థితి సంభవించినవారనేకులు కలరు.

జీవుడు అనేక జన్మ లెత్తుచు ఒక్కొక్క జన్మలో ఒక్కొక్క పేరుతో బిలువబడుచున్నాడు. ఆలాగే వ్యాధికికూడ అనేక జన్మలు కలవు. ఆవ్యాధి ఒక్కొక్కజన్మలో ఒక్కొక్క పేరుతో బిలువబడుచున్నది. అన్యపదార్థమే వ్యాధికి కారణము. ఇది శరీరమందు ఒక్కొక్క భాగమున ఎక్కువగ జేరుచుండును. అన్యపదార్థమువలన రోగము జనించును. రోగము తగ్గినప్పటికి తిరిగి మరుజన్మమువరకు బీజరూపమున నుండును. ఈ హేతుపదార్థమును సంపూర్ణముగ తీసివేయవలెను. అప్పుడు కాని మరుజన్మలు కలుగకుండ పోవు అనగా తిరిగి తిరిగి వ్యాధి కలుగకుండ చేయవలెనన్న రోగకారకమగు మలిన పదార్థమును సంపూర్ణముగ తీసివేయవలెను. ఒకవేళ దానిని పూర్తిగ తీసి

నేయ వీలుకానిచో తగ్గించవలెను. తగ్గించుట వలన తిరిగివచ్చెడి వ్యాధి తీవ్రముగ నుండదు. అట్లు చేయుటవలన ఆరోగ్యము జీవితకాలము ఎక్కువగును. అజీర్ణమునకు వేరే చికిత్స లేదు. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటయే మార్గము. ఇదియైనను ప్రకృతిచికిత్సాసూత్రములకు అనుకూలముగ నుండవలెను. మందు వైద్య శాస్త్రము బోధించు సూత్రములనాచరించుట వలన లాభములేదు.

మందు వైద్యశాస్త్రము బోధించు కేలారీ సిద్ధాంతమును అనుకరించి లాభము లేదు. మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, పిండి పదార్థములు అమితముగ నున్న ఆహారమును ఎక్కువగా తినవలెనని మందు వైద్యశాస్త్రము బోధించు చున్నది. అట్లు చేయుటవలన ఆరోగ్యము క్రిమి క్రిమముగ చెడును ఇట్లు కొంతకాలము చేసినయెడల చివరకు మరణము కూడ సంభవించును. ఈ సిద్ధాంతమును అవలంబించి రాదు. ఎక్కువ తినిన చిరకాలము జీవించునని ఆ శాస్త్రము బోధించును. అజ్ఞానులు ఈ సిద్ధాంతమునే అవలంబించుదురు. అయితే యధార్థ మేమన రోగికి సుఖములేదు, వ్యాధివలన బాధపడుచుండును. అయితే బాధ, శీఘ్రమరణము తప్పవా? మందులను వాడునంత కాలము తప్పవు. స్వాభావిక జీవనమును గడుపువాడు ఆ రెంటి బారినండి తప్పించుకొన గలడు, సౌఖ్యముగ నుండగలకు, చిరకాలము జీవించగలడు. ప్రకృతి చికిత్సతో ఎక్కువ శ్రమపడ నవసరములేదు. తనకు తానే వైద్యుడై, మందులను వీడి, తన తత్వమును గ్రహించుకొని, అందుల కనుగుణ్యముగ జీవించు నాతడు రోగముల బారినండి తప్పించుకొని సుఖముగ నుండగలడు. చిరకాలము

జీవించగలడు. ఆహారమును మానిమజ్జగత్యాగి అజీర్ణమును నయముచేసికొనినవారు కలరు. దినమున కొక పర్యాయము ప్రత్యేకము కూర గాయల భక్షించి అజీర్ణ రోగమును నయము చేసికొనినవారుకూడ గలరు. తక్కు వాహారమును భుజించుచు విషరీతమైన పనిని చేయుచున్నవారుకూడ కలరు. అమితముగ భుజించుక అన్నాశయముయొక్క శక్తి నిబట్టితగుమాత్రమే భుజించవలెను. అప్పుడు జీవశక్తి వృధాగా ఖర్చు అవదు. నేడు మందు వైద్యులలోకూడ కొందరు ప్రకృతి సిద్ధాంతముల ప్రకారమే తమ రోగులకు ఆహారము విషయమై సలహాల నిచ్చుచున్నారు. కేశలము వైదికముగ బోవుచున్న వైద్యుల రోగులు సౌఖ్యము ననుభవించుటలేదు.

అజీర్ణలో అనేక రకములు కలవు. కొన్ని రకములలో అన్నవాహికలో కొన్ని భాగములందు మంట పుట్టును. అజీర్ణ దీర్ఘమైనది అవవచ్చును, లేదా తీవ్రమైనది అవవచ్చును. అజీర్ణము తీవ్రమైనది యగుచో బాధ యెక్కువ. వాంతియగువరకు ఆ బాధ యుండును. అజీర్ణ రోగముతోనున్న అన్నాశయమును అన్నవాహికలోని తదితర భాగమునకాని విశ్రాంతి యవసరము. దీనికి కావలసిన విశ్రాంతిని నిరాకరించుటకు ఎవరికి హక్కు లేదు.

వ్యాధితోనున్న అవయవమునకు విశ్రాంతి యివ్వవలెననియు, శరీరమును కృత్రిమాహారములతో పోషించవలయుననియు మందు వైద్యశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. ఆ కృత్రిమాహారము డెబ్బోను. దీనిని యంత్రములతో తయారుచేసి అమ్ముచుందురు. బాహ్యదృష్టితో జూచిన ఈ యభిప్రాయము బాగానేయున్నది.



కాని అనుభవములో బెట్టినపుడు అది పని చేయదు. దీనికి అనేక కారణము లుండ వచ్చును. శరీరము ఆహారసారమును స్వీకరించి ప్రతిజీవకణమును దానితో నింపవలెను కదా ! అది వీలుపడుటలేదు. ఏలయన అందుకు అన్యపదార్థము అడ్డుపడుచున్నది. అందుచేత అజీర్ణమును కలుగజేయుచున్న అన్యపదార్థము నంతను ముందు బయటకు నెట్టివేయవలెను. దీర్ఘకాలమునుండి ఉన్న అజీర్ణరోగములలో ఈ పనినే ముందు చేయవలసి యుండును. కృత్రిమాహారములు అనగా తయారుచేసిన యాహారములు ప్రకృతి యాహారములంత మేలైనవి కావు. ప్రకృతి యాహారములు పళ్ళ రసములు, కూరగాయల రసములు, లేత కొబ్బరినీళ్ళు అయిఉన్నవి ఇవే దివ్యౌషధ ములు. తయారుచేయబడిన ఆహారములవల్ల ప్రయోజన మేమియులేదు. పైగా వాటిఖరీదు ఎక్కువ వాటినిధనికులేకాని బీదలు కొనలేరు.

మెదడు, నాడీమండలము అస్వాభావికస్థితిలో నుండుటచేత పైవ్యాధులు మందు వైద్యము వలన నయమగుటలేదు. పెద్ద ప్రేవులోనుండు మలిన పదార్థములనుండి బయలుదేరు అన్య పదార్థము మెదడును, నాడీమండలమును అస్వాభావిక స్థితిలో నుంచుచున్నది. జీవశక్తి గల యీ ప్రధానావయవములకు జీవశక్తిని ఆహారముకాని మందులుగాని అందివ్వలేవు. ప్రాణమే ఔషధము. జీవశక్తిని పొదుపుచేసి కొనుటవల్లనే ప్రాణము లభించగలదు. ఈ రహస్యము ప్రకృతిచికిత్సలో మాత్రమే కలదు.

అజీర్ణ రోగమునకు ఎక్కువకాలము మందులను వాడునప్పటికి నాడులు దుర్బలములై నాడీ వ్యాధులు కలుగును. అందుచేత

మందులవలన వ్యాధులు నయమవక పోవుటయేగాక కొత్త వ్యాధులు సంభవించుచుండును. బాధ ఎక్కువగానున్న దని రోగి వైద్యునివద్దకు వచ్చి పెద్ద చరిత్ర చెప్పను. తీరా వైద్యుడు పరీక్ష చేయునప్పటికి ఏ జబ్బు కనిపించదు వాడు నాడీవ్యాధితో బాధపడుచున్నాడు అనవచ్చును. అజీర్ణము గల రోగి మందును పుచ్చుకొనును, అమితముగ తినును. కాని రోగముమాత్రము నయమవదు. రోగము నయమవలేదని అతను చెప్పినపుడు, అతని తూకము ఎక్కువైనదనిన్ని, వ్యాధి ఉన్నదనుటరోగియొక్క ఊహే కాని, నిజముగా రోగము లేదని మందువైద్యుడు చెప్పను. హఠాత్తుగా కొయ్యబారిపోవుట, నడవలేక పోవుటను బట్టి, వ్యాధి ఊహజనక మైనదని తలంచరాదు. అమితముగ తినుటవలన నాళ్లు, ఇతర జీవకణ సముదాయములు అన్యపదార్థముతో నిండియుండును. అందుచేత ఒక్కొక్కప్పుడు మాంసపుకండరములు పనిచేయలేని పరిస్థితిలో నుండును. చెడిపోయిన జీర్ణావయవములను బాగుచేయుటకు వేరుమార్గము కలదు. అజీర్ణము, నాడీవ్యాధులు ఉన్నవని రోగులు ఊహించుకొనుటేకాని అవినిజముగాలేవనియు, తాము ఆరోగ్యముగ నున్నట్లు ఊహించుకొనిన యెడల ఆరోగ్యముగ నుండగలరనియు మందు వైద్యుడు రోగికి చెప్పను. అయితే తనకు తెలిసినది అసత్యమని రోగి యెట్లునుకొనును ? మందులవలన ఈ వ్యాధులు నయమవజాలవనియు, మందులవలన రోగులు దుస్థితి పాలవుదురనియు అంగీకరించు వైద్యులు బుద్ధిమంతులు. రోగ లక్షణముల నణచుటకు కొందరు వైద్యులు మందుల నిచ్చి రోగిని అధోగతి పాలు చేయుదురు. వారు రోగజన్యకారణమును

గమనించుటలేదు. అనవసరముగ మందులను వాడుచున్నారు. ఇది అశాస్త్రీయమని మనము వేర జెప్పనక్కరలేదు.

అజీర్ణమును సంపూర్ణముగ నయము చేయుటకు వీలులేదు. అయితే నాడీమండలమునకు అపకారము కలుగని పరిస్థితులలో మాత్రము నయముచేయవచ్చును. పెద్దప్రేవు కూడ చెడిపోకుండా ఉన్నపరిస్థితిలో కూడ నయముచేయవచ్చును. నాడీమండలము, పెద్దప్రేవు బాగా చెడిపోయిన పరిస్థితిలోమాత్రము రోగమును నయము చేయుట కడదుర్లభము. ఈ పరిస్థితులలోకూడ ప్రకృతి జీవనవిధానమున అపార మేలును పొందవచ్చును.

మందుల వలన రోజులు గడచినకొలది విపరీతమైన కీడు సంభవించును తీవ్ర అజీర్ణమును ప్రకృతి చికిత్సవల్ల సంపూర్ణముగ నయము చేయవచ్చును.

ఒకరోగి చరిత్ర చెబుతాను. ఆమె స్త్రీ. ఈమె ప్రసవించిన ఆరుమాసములలోనే ప్రతి కాసువునకు ఈ వ్యాధి వచ్చుచుండెడిది మొదటి పర్యాయము అది తీవ్రముగనుండెను. భోజనానంతరము చాల బాధగ నుండెను. అయితే వాంతి అయిన తరువాత బాధ తగ్గెను. కొద్దివారములలో రోగిస్థితి చాల ప్రమాదకరముగ నుండెను. శరీర మంతయు ఉబ్బెను. రక్తము క్షీణించెను. ఈ పరిస్థితిలో బిస్మత్ ఫ్లైనిస్లేట్ మొదలగు విషములతో గూడుకొనిన అలోపతి ఔషధముల సచ్చనప్పటికీ వ్యాధి అణిగిపోయినది (నయ మవ లేదు.) తాత్కాలికముగా వ్యాధి కనుపించ లేదు కాని ఆమె ఆరోగ్యము చాల తగ్గిపోయినది. శక్తి క్షీణించిపోయినది రెండవ పర్యాయము

ప్రసవమయిన తరువాత వ్యాధి కనుపించలేదు. కాని శిశువు ఎనిమిది దినములలోనే మరణించెను. మూడవ కాన్పునుంచి ప్రసవమయినప్పడెల్ల వ్యాధి వచ్చుచుండెను. మొదటి రోజులలో తిరిగి పైనచెప్పిన ఔషధములనే ఇచ్చినారు. తరువాత హ్యాలెట్సు మిక్స్చర్ ఇచ్చినారు. ప్రతిపర్యాయము అతిశీఘ్రకాలములోనే వ్యాధి అణచివేయబడుచుండెను. కాని ఆరోగ్యము ఎక్కువగ తగ్గిపోవుచుండెను. చివరకు బ్రతుకే నిరాశచేసికొనవలసివచ్చెను. ఐదవ శిశువు జన్మించిన తరువాత ఈ వ్యాధి రెండు పర్యాయములు వచ్చెను. మొదటి పర్యాయము వచ్చినప్పుడు అణచివేయబడినది. రెండవ పర్యాయము వచ్చినప్పుడు దినమునకు ఒక కటిన్నానము, సాయం సమయములందు ఆరోగ్యముకొరకు చేయుటవలన, ఆహార మార్పు లేకపోయినప్పటికీ అణచివేయబడిన వ్యాధి బయల్పడినది. రోగి పరిస్థితి ఇప్పుడు భయంకరముగ నుండెను. ఆమె పాలిపోయెను. ఆమె బుగ్గలు, కడుపు, చేతులు, పాదములు ఉబ్బినవి ప్రకృతిజీవన విధానమున ఈమె వ్యాధిని సంపూర్ణముగ నయముచేయవలెనని నిశ్చయించుకొని, రోజు విడిచి రోజు ఆవిరి స్నానములు, దినమునకు రెండు కటిన్నానములు చేయించుచు స్వల్ప బియ్యపన్నమును, వండిన కూరలను తినిపించగా (దినమునకు ఒక భోజనము మాత్రమే) ఉబ్బు తగ్గిపోయింది. పులుసు కూరలు, చిరుతిండు పెట్టలేదు ఆకలి తగ్గినది కాని తినిన ఆహారము బయటకు వెల్లిపోవుటలేదు. వ్యాధి క్రమక్రమముగ నయమగుచుండెను. ఒక మాసములో ఆకలి, జీర్ణ శక్తి సహజస్థితిలోనికి వచ్చినది. సరియైన చికిత్స చేయించుటవలన ముందు

ప్రాణభయము తొలగిపోయినది. తరువాత ఆమె ఇద్దరు పిల్లలను కనినది కాని తిరిగి వ్యాధి రాలేదు

ఆమెసహజారోగ్యము వృద్ధి కాజొచ్చెను దీనికి కారణము ఔషధములను త్యజించుట

తీవ్రఅజీర్ణము, ఇతరతీవ్రవ్యాధులు అన్నిటికి చికిత్సా విధానము ఒకటే. అనగా మొదటి సాధనము ఉపవాసము. తరువాత ఆహారము, పైనచెప్పిన స్త్రీకి ఆకలే లేదు. మొదట కొద్ది వారములలోను అతిస్వల్పముగ భుజించెడిది. అందుచేత ప్రకృతిలో ఉపవాస మవసరమని స్పష్టమగుచున్నది. ఉపవాసమువలన రోగము నయమగును. కాని శరీరమును ఆహారముతో పోషించుటవలన రోగము నయము కాదని గ్రహించవలయును. ఆహారము తీసికొను కొలది మృత్యువు సమీపించుచుండును అందు చేత కొంతకాలము ఉపవసించి తీరవలయును. అవయవములు మరమ్మత్తు చేయబడి అవి కొంతవరకు తమ సహజకార్యములను నెరవేర్చగలుగువరకు ఉపవాస మవసరము. ఉపవాసమువలన మంటకు హేతువులగు తీవ్ర వ్రణములు నయమగుటకు విరామ ముండును అప్పుడు తేలికయైన రసాహారములగు నీళ్ళు కలిపిన పశ్యరసములు, లేతకొబ్బరినీళ్ళు, కూరగాయల రసములతో కూడుకొనిన అతి పల్పని తియ్యమజ్జిగ, ఎక్కువ నీటిలో ఉడుక జెట్టబడి నటువంటి కూరగాయల పులుసు మొదలగు వావిని అవయవములు భరించగలవు. కొంత కాలమైన తరువాత ఆహారమును క్రమ క్రమముగ పెంచవచ్చును అయితే ఆకలితోపాటు శరీరశక్తి కూడ కొంతమకుట్టు వృద్ధియగువరకు ఆహారమును పెంచరాదు అతి జాగ్రత్తగా

ఆహారమును పెంచు ప్రతిపర్యాయము, జీర్ణ శక్తి సహజస్థితిలోకి వచ్చుచుండును. అప్పుడు వ్యాధి తగ్గుచున్నదని చెప్పవచ్చును. వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గినతరువాతకూడ తిరిగి వ్యాధి రాకుండుటకుగాను ప్రకృతి జీవనమును గడుప వలయును

తీవ్రవ్యాధులకు జలచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స చక్కగ బనిజేయును. సూర్యకిరణ చికిత్స, ఆవిరిస్నానములు మొదలగు వాటి వలన వ్యాధి త్వరగ నయమగును. సూర్యరశ్మి సహజాహారము. ఇదే ప్రకృతి యాషధము. ఆవిరిస్నానములవలన రక్తము వేగముగ ప్రసరించును. అందువలన చన్నిటిస్నానమువలన ఫలితములు శీఘ్రముగ కనిపించును. ఆవిరి స్నానము చేయగానే చన్నిటి స్నానము చేయవలయును. అయితే సామాన్యముగ సూర్య రశ్మి గో కూర్చుండుట, చన్నిటిస్నానములు, కటిస్నానములు, వెన్నెముక స్నానములు చాలును. కొన్ని సందర్భములలో ఎనిమా కూడా అవసరము. పొత్తికడుపుమీద తడి గుడ్డపట్టీలు, తడిమట్టి పట్టీలు వేయుటవలన మొండివ్యాధులకు కూడా పనిచేయును.

కడుపునొప్పిగా నున్నచో, నొప్పిగానున్న భాగమున తడిగుడ్డపట్టి దట్టముగ వేయవలయును. కొన్నివిషయములలో ఒకటి రెండు ఎనిమాలను చేయునెడల నొప్పి పోవును. ఈ నొప్పి పెద్దప్రేవులో మలము నిలువ ఉండుట వలనకూడ కలుగును పైసాధనలవలన నొప్పి పోయినయెడల, వేడినీటి పాదస్నానము, తక్షణము చన్నిటికటిస్నానము చాలసేపు చేయుట వలన బాధ ఉపశమించును. ఉపవాసము వలన పూర్తిగా తగ్గును.



## తేనెచినుకులు

కామేచ్ఛను జయించలేనివాడు చెప్పవీలులేని  
కష్టముల ననుభవించుచున్నాడు.

మానవజీవితములో కామేచ్ఛ చాల ముఖ్యమైనది. మానవస్వభావము లన్నిటిలోకి ఇది చాల బలవత్తరమైనది. ఇది మానవుని ప్రోద్బలముచేయునంత తీవ్రముగ తదితరములెవ్వియు చేయజాలవు. ఈ కామమును జయించువాడు చిరకాలము జీవించ గలడు. దీనిని జయించలేనివాని ప్రాణశక్తి క్రమక్రమముగ తగ్గిపోవును, తెలివి నశించును, నీతి భస్మీపటలమగును. ఇవేకదా జీవితమునకు ఖ్యాతిని దెచ్చునవి. ఈ కామమువల్ల లభించు దుఃఖమును ప్రపంచమే తెలుసుకొనగలుగుచో ప్రపంచము ఆశ్చర్యపడగలదు, భయపడగలదు.

చర్మమును శక్తిగలదిగ చేయుటెట్లు ?

శరీరము లోపలనుండు మలినములను చెమటరూపమున బయటకు నెట్టివేయటయే కదా చర్మముయొక్క పని. ఈ బహిష్కార కార్యమును చక్కగ నేరవేర్చు శక్తి చర్మమునకు కలుగుటకుగాను దినమునకు రెండు పర్యాయములు చన్నీటి స్నానము చేయవలయును. అరచేతితో శరీరమును బాగుగ రుద్దవలయును శరీరమును చక్కగ మర్దన చేయవలెను. అనుదినము దుస్తులను తీసివేసి కొపినమును ధరించి సూర్యరశ్మిలో కూర్చుండవలయును.

మానవులు ఆరుబయట తిరుగవలయును.

మానవుడు వక్రబుద్ధిగలవాడై తన కెంతయో మేలును కలుగజేయు పరిశుద్ధ వాయువును, సూర్యరశ్మిని విడిచి నాలుగు గోడల మధ్య నివసించుచున్నాడు.

అస్వాభావికాహారమువలని యపకారములు

అస్వాభావికమైన ఆహారమును, పానీయములను మనము స్వీకరించుచు అనేక కీడులను పొందుచున్నాము.

స్వాభావికాహార మెద్ది ?

ప్రతిమానవునికి వానివాని తత్త్వమును బట్టి చక్కగ జీర్ణమయి ఆరోగ్యమును కలుగజేయునది స్వాభావికాహారము

మానవుడు కోరునది ఆరోగ్యము - దీర్ఘాయువు

స్వాభావికాహారము, పరిశుద్ధ జలము, పరిశుద్ధ వాయువు, కావలసినంత సూర్యరశ్మి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి ఇవియే మానవునకు ఆరోగ్యమును, దీర్ఘాయువును ప్రసాదించగలవు.

	రు	అ	పై.
యోగాసనములు	2	0	0
బ్రహ్మచర్యము	1	8	0
సూర్యనమస్కారములు	0	8	0
సూర్యనమస్కారచార్మ	0	4	0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు, విజయవాడ.

## మే హ వా తం

ఆహార నియమంవలన దేహధాతువులు బలపడి ఈ వ్యాధి నయమవుతుంది. నీవు తినే వస్తువు ఏది? అది యెంత తింటున్నావో, ఎప్పుడు తింటున్నావో, ఎలా తింటున్నావో అనే విషయాలన్నీ చూచుకోవాలి.

దేశంలో చాలామంది రోజుకు 3 సార్లు భోజనం చేస్తారు. కాని ఈ 3 సార్లు తినటం కష్టపడి పనిచేసేవారికి తప్ప మిగతావారి కందరికి అనవసరమే. అదీకాక 3 సార్లు తినే టప్పుడు ప్రతితూరి తినవలసిన ఆహారం తినక పోతే మనం బ్రతకం అంటేనే తినవలెనుకాని, ఆకలిఅయినా కాకపోయినా గడియారంచూచి వేళపట్టున తినవలెను గనుక తింటే తప్పకుండా ఎక్కువే తింటాం. అదీకాక ఎప్పటివలెనే ప్రతిఆహారంలోను కూర, పప్పు, ఫులుసు, పచ్చడి, మజ్జిగ తినవలసినవన్నీ ఆహారపరిమితిని తగ్గించడం సాధ్యంకాదు. అందువల్లనే రోగం వచ్చిందీ అనడంతోనే 3 వ సారి అన్నం తప్పకుండా తీసివేయాలి. వైద్యుని సలహా తీసికొని ఒక మనిషి అసలు అన్నం తినకుండా ఉండాలనేమో నిర్ణయించుకోవాలి. అనేక సంవత్సరాలు వరుసగా వందలాది మేహ వాతపు రోగులను చూచిన తరువాత తప్పకుండా మేహవాతము వంటి రోగము రావటానికి ఆ మనిషి ఎంతో తిండిపోతుగా ఉండాలని తేలింది. ఎంతో తిండిపోతు కాకపోతే మేహవాతం, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు రావు. వచ్చినప్పుడు ఒక్కతూరిగా ఆహార పరిమితిని తగ్గించినాకూడా రోగులు నిలవలేక వైద్యుని బాధపెడుతూ ఉంటారు. అందువలననే మధుమేహపు రోగికి ఆహారం పెట్టుతూ

పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు.

పరిమితి తగ్గించడం అనేది సాధ్యంకాదు. అందువల్ల రోగికి ముందరగా బోధించి బత్తాయి, నారింజ మొదలగు పండ్లుపెట్టిగాని, ఒకపూట బత్తాయి మొదలగు పండ్లు, రెండవ పూట పచ్చికూర ముక్కలుపెట్టికాని వరుసగా కొంతకాలం రోగిదేహంలో శేషించిపోయిన పిండిపదార్థం అంతా కరిగేదాకా ఉంచవలసినది.

పనిపాటలులేక అదుపుచేసేవారులేక జీవిస్తూ ఉండేవారు పనిలేక తీరికకాలం ఏదో ఒకటి తింటూ తిండిబోతులు అవుతూ ఉంటారు. దేహము తనకు కావలసిన భాగాన్ని జీర్ణించుకొని శేషించిన భాగాన్ని వదలిపెడుతుంది. ఆ వదలిపెట్టిన భాగమే అవయవముల సంధులందు చేరి కీళ్ళనొప్పులను కలిగిస్తుంది. ధాన్యముల వాడుక తగ్గించినంతనే సంధులలో చేరి పోయిన పిండిపదార్థం సడలింపబడి కదలబారుతుంది. అందువలననే పిండిపదార్థములను మానివేసిన ప్రతిసందర్భములోను సంధులలో ఉండే బిగింపు సడలి రోగికి సుఖము కలుగుతోంది.

సంధులు బిగిసి ఉన్నప్పుడెల్ల నీటియావిరి పట్టిగాని, వేడినీళ్ళు రబ్బరు తిత్తిలో పోసి కాపుపట్టిగాని బాధను తగ్గించవలసినది. రబ్బరు తిత్తితో కాపు పెట్టినప్పుడల్లా సంధిభాగము నకు చమురురాసి తడిగుడ్డచుట్టి దానిపైననే రబ్బరుతిత్తి కాపు పెట్టవలయును. చమురు రాయుట ఎందుకనగా చర్మము నందలి స్థితి స్థాపకగుణము తగ్గిపోకుండుటకు, తడిగుడ్డ చుట్టుట ఎందుకనగా పొడివేడివలన చర్మము క్రిందచేరిన మాలిన్యములు మరి కాస్త గట్టి

పడును. తడిగుడ్డ ద్వారా వేడి ప్రవేశించి నప్పుడు చర్మముక్రింద ఉన్న మాలిన్యము లో తడిగుడ్డలోని తేమ చర్మముద్వారా ప్రవేశించి ఆమాలిన్యములను పలుచనచేయును. అందువల్లనే నీటియావిరికాని, తడిగుడ్డ చుట్టిన రబ్బరు తీత్తి ఆవిరికాని పట్టటమే మంచిది. పొడిగాలి ఆవిరిగాని, తడిగుడ్డ చుట్టగుండా రబ్బరుతీత్తి ఆవిరిగాని, చేసినప్పుడెల్ల తాత్కాలికంగా కూడ సుఖం రాకుండా కష్టమే వస్తుంది.

వేడినీటి ఆవిరికాని, రబ్బరుతీత్తి కాపుకాని పట్టిన తరువాత సంధులకు తడిపోత్తి కట్టవలెను. 15 నిమిషముల తరువాత కట్టు విప్పవలయును. అయితే అన్నిసంధులకు ఒక్కరోజున కాపు పెట్టటము సాధ్యము కాదు, సుఖము లేదు. అందువలన ఊర్ధ్వకాయము లోని సంధులకు ఒకరోజున, అధోకాయము లోని సంధులకు ఒకరోజున పెట్టవలయును. రోగిని కదిలించుటకు దారుణ్య మున్నయెడల శరీరమంతట ఒకేతూరి నీటి ఆవిరి పట్టుట ఇంకా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, అప్పుడు రబ్బరుతీత్తి కాపు అక్కరలేదు.

లూయికూనే అనేక మేహవాతపు రోగాలను గురించి వ్రాస్తూ ఎన్నివైద్యాలు చేసినా రోగం నయంగాక చాలా బాధపడుతున్న రోగులకు రాత్రిలు పగలుకూడ నిద్రొట్టక బాధపడే రోగులకు 1, 2 లింగస్నానాలు చేయించిన వెంటనే బాధోపశమనము కలిగి సుఖనిద్ర పట్టినట్లు తొట్టివైద్యం గ్రంథంలో వ్రాసెను. మన అనుభవములో కూడా ఈ సంగతి ఋజువు అవుతూనే ఉంది. కనుకనే మేహవాతపు రోగాలలో తరుచుగా లింగస్నానాలే నిర్ణయిస్తున్నాను. లింగస్నానంచేసే పద్ధతి, వివరాలు నేను తర్జుమాచేసిన తొట్టి

వైద్యం అనేగ్రంథం చూడవలసినది. లింగస్నానం తోడుగా దినమున కొక కటి స్నానం కూడా చేయించవచ్చును.

మేహవాతపు నొప్పులకు డాక్టరు బేబిట్టు నిర్ణయించినట్లుగా నారింజపండు రంగుగాని, ఎరుపు ఎక్కువగా కలిసిన ఊదారంగుగాని ఆదిత్యపేటికయందు అమర్చి రోగిదేహముపై ప్రసరింపజేయవలయును కంఠమునకు పైభాగమున మాత్రము ఎప్పుడు నీలికాంతినే ప్రసరింప జేయవలయును. నారింజపండు రంగు నీసాలో నీరుపోసి, దానిని ఎండలో ఉంచి, ఆనీరును రోగికి దినమునకు 4 పర్యాయములు తేపకు  $\frac{1}{4}$  ఔన్సు చొప్పున త్రాగింపవలెను. ఆహార నియమములతో కూడిన సూర్యకిరణ చికిత్స సహాయముతో మాత్రమే మేహవాతపు నొప్పులు నయమైనవారున్నారు. నీటియావిరి పట్టిన రోజున ఆదిత్యపేటిక స్నానం చేయించుటకు వీలులేదు. ఒకరోజున రెండు చికిత్సలు చేస్తే తప్పకుండా రోగికి నీరసం చేస్తుంది. అందువలననే ఆదిత్యపేటిక స్నానముకాని, నీటియావిరి స్నానముకాని, ఆతపస్నానముకాని, వారమునకు 2, 3 కంటే ఎక్కువ చేయకూడదు.

ఆతపస్నానముచేయు పద్ధతి.

రోగి యెండలో చాపవేసుకొని పరుండి పైన అరటియాకులు కాని, తామరాకులు కాని, చేమాకులుకాని కప్పకొనవలెను. ముఖమునకు గొడుగుతోకాని యింటి నీడకాని వచ్చునట్లు చూడవలెను. లేదా గాలి ఆడునట్లు 1, 2 తామరాకులైనను అమర్చవలెను.

ఆదిత్యపేటికాస్నానములు కాని, ఆతపస్నానముకాని, ఆవిరి స్నానముకాని, మిక్కిలి

తీక్షణమైన ఎండవేళ చేయరాదు. శీతాకాల మందైన యెడల ఉదయం 10 గంటల లోపు నను, వేసవియందైన యెడల ఉదయం 9 గంటల లోపునను చికిత్సను ముగింపచేయవలెను. చికిత్స సాయంకాలం చేసేయెడల శీతాకాలంలో 3 గంటలు తరువాతను, వేసవి కాలములో 4 గంటలు తరువాతను ఆరంభించవలెను.

కటి లింగ స్నానములయొక్క పరిమితికూడా భద్రంగా నిర్ణయించుకొని ఆ విధంగానే చేస్తూ ఉండవచ్చును. కటిస్నానం 10 నిమిషాలు, లింగస్నానం 15 నిమిషాలు సామాన్యంగా సరిపోతుంది. దినమునకు 2 లింగస్నానములు 1 కటిస్నానము సామాన్యంగా సరిపోతవి. ఎక్కువసంఖ్య స్నానములు చేయించవలసి వచ్చినా ప్రజ్ఞావంతుడైన ప్రకృతి చికిత్సకుని సన్నిధిలోనే చేయవలయును.

ఆహారమును గురించి తిరిగి చెప్పతాను. తిండిపోతుతనం అలవాటు ఉంటుంది కనుక ఆహార పరిమితిని తగ్గించుకొనుటకు కొంత నిగ్రహం అవసరమే అవుతుంది. ఏకూరముక్కు నోటిలోపెట్టుకున్నా వేడిగా రొట్టిముక్కగాని, తవుడు తీయని ముడిబియ్యపు అన్నముగాని తినేటప్పుడు కొద్దికొద్దిగా నోటిలోపెట్టుకొని బాగా నీరయ్యేనాకా నమలినయెడల ఆహారపు పరిమితిని తగ్గించుటకు కొంత వీలుగాఉంటుంది. జిగురుగను, బంకగాను, మెత్తగాను ఉండే పదార్థాలు నమలవలసిన అవసరం లేకుండానే గొంతులోకి జారిపోతాయి. అప్పుడు తప్పకుండా మనం ఎక్కువ తింటాం అందుకనే మనం తినే రొట్టె, అన్నం, కూర, మొదలగు నవి నమలిననేగాని గొంతు దిగనివిధముగా కఠుకుగా ఉండేటట్లు తయారు చేసుకోవలెను.

పండ్లరసాలు తీసి త్రాగుటకన్న ఒక్కొక్క తొనే నోటిలో పెట్టుకొని బాగా నమలి విప్పితోకూడా తినటం అభ్యాసం చేసుకుంటే ఎక్కువ తినేదోషం లేకుండా పోతుంది. ఆపిప్పి మలకోశమును శోధించటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇక మనం ఏమి తినాలి? అనే ప్రశ్న ఉన్నది. పిండిపదార్థములు, చక్కెర, చక్కెరతోను బెల్లముతోను చేసిన పిండివంటలు, పెరుగు, వానితోచేసిన పదార్థములు విస్తరింప వల్లనిష్ఠుగానే ఉంటున్నాయి. వేడిగాలిలో జొన్న, గోధుమపిండతో చేసిన పొడిరొట్టె, దానికి తోడుగా బీర, పొట్ల, సార, దోస, దొండ, బూడిద గుమ్మడి, లేత వంకాయ, లేతగోరు చిక్కుడు కాయ, లేత పెద్దచిక్కుడు కాయ, బీన్సు, కేబేజీ, ముల్లంగి, తోటకూర, తోట కూరకాడలు, బచ్చలకూర దుంపలు, నూల్ కోల్ మొదలగు నీరు ఎక్కువగా ఉండేకూరలు వండిగాని, ఉడకబెట్టిగాని తినవచ్చును.

పండ్లలో నారింజ, బత్తాయి, కమలాఫలం, చీనానారింజ, సాత్కుడి, ముసంబి, సంత్రా, మాదీఫలం, నిమ్మ, దబ్బు, మొదలగువాని రసములు మేహవాతపు రోగులకు బాగా మేలు చేస్తాయి. నిలువచేసిన ఎండుపండ్లలో ఆల్బుకర జలదారు, చిన్నద్రాక్షకూడ పనికివస్తాయి.

రొట్టె అన్నము మొదలగు గట్టి పదార్థములతో కూడిన ఆహారము దినమునకు ఒక తూరికంటే ఎక్కువ తినకూడదు. అది సామాన్యముగా పగలు 11 గం కు తినవలెను. ఉదయం పూట, మధ్యాహ్నం, రాత్రి కాలమందు పండ్లు తినటం మంచిది. ఇన్ని నియమాలు పెట్టినా మేహవాతపు రోగులు సామాన్యంగా తమ కుండే అభ్యాసంవల్ల ఎక్కువగానే తింటారు. అనేసంఖ్య ముండుటచేత అందరికీ తెలియు

టకై కొన్ని సామాన్య పరిమితులను ఈ క్రింద వ్రాస్తున్నాను.

అన్నంకాని రొట్టెకాని తినేటప్పుడు వండిన తరువాత తయారైన పదార్థము 12 తులాలకు మిగిలియుండకూడదు. అనగా రోజు మొత్తము ఒక మేహవాతపురోగి తినదగిన పిండిపదార్థము వండినతరువాత 40 తులాలు మాత్రమే దానికి తోడుగా తినే కూర పరిమితి వండినతరువాత 40 తులాలు ఉండవచ్చును. పండ్లు, బత్తాయి,

నారింజ మొదలగు రసముగల పండ్లేగాని, అరటి జామ, మామిడి మొదలయిన కండగల పండ్లను తినరాదు. రసముగల పండ్లైనను దినమునకు 10, 12 పండ్లకు మిగిలి తినరాదు.

ఇందులో చెప్పిన పరిమితులకు తగినంత ఆకలి లేనియెడల తగ్గించుకొనుటకు ఎవరిని సంప్రదించవలసిన అవసరములేదు. పెంచవలసి వస్తే మటుకు సమర్థుడైన వైద్యుని సలహా తీసికొనవలెను.

## నేత్రవ్యాధులు - స్వాభావిక చికిత్స

నేత్రము చాల సున్నితమైన అవయవము. అట్టిదానికి మోపైన ఔషధ, శస్త్రచికిత్సలు చాల ప్రమాదకరమైనవి. పైగా వాటివలన నేత్రములకు సత్ఫలితములు కలుగునని నిర్ధారణగ జెప్పవీలులేదని అనుభవమువలన తెలియుచున్నది అస్వాభావిక సాధనములతో నేత్రములకు చికిత్స చేయించుకొనవలదని బుద్ధిమంతులకు వేర జెప్పనక్కరలేదు. ఔషధ చికిత్సకంటె అనేకవేల మడుంగులు స్వాభావిక చికిత్స ఉత్తమమైనదనియు, స్వాభావిక చికిత్సవలన నేత్రవ్యాధులను నిర్మూలించుకొన వచ్చుననియు సమర్థించుటకు వాదనకూడ అనవసరమే. స్వాభావిక చికిత్సా విధానము ఎప్పటికి నిరపాయకరమైనది. శరీరమంతటినీ ఆరోగ్యవంతముగ జేసికొనుటకు తనలో లీనమైయున్న స్వశక్తియే ప్రధానమైనదని గట్టినమ్మకముండవలెను శరీరమంతటలో నేత్రము సహస్రాంశముకదా.

స్వాభావికమార్గమే వివేకవంతమైన విశిష్టమైన మార్గము. ఏలయన స్వాభావికమార్గము

మాత్రమే సత్యముమీద ఆధారపడియున్నది. శరీరమంతటినీ ఒకే అవయవమనియు, దీనిని విభజించలేమనియు, ఒకే అవయవముగనే దీనికి చికిత్స చేయవలయుననియు, ఈ స్వల్పసత్యమును గమనింగక విడుచువారు అజ్ఞానులనియు అట్టివారిని దూరముగ నుంచుట ఘంభీదనియు మనము గ్రహించవలసి యున్నది.

రోగహేతువును తెలిసికొని దానిని తొలగించుటయే స్వాభావిక మగు చికిత్స. అందుచేత మనము ముందు నేత్రవ్యాధులకు గల హేతువులను తెలిసికొని తరువాత ఆ హేతువును తొలగించుట తెలిసికొనవలెను.

ఈ సూత్రము నాధారము చేసికొని, ముందు నేత్రవ్యాధులకు ఔషధచికిత్సా సాధనములను తెలిసికొని తరువాత స్వాభావిక చికిత్సను గమనించుట యుక్తము.

సామాన్య నేత్రవ్యాధు లెవ్వియన —  
దూరదృష్టి లోపించుట (దీనిని మయోపియా (తరువాయి 25 పేజీలో).

# శ్రీ గురు దేవులు

కోట శ్రీరాములు.

తాతాకా ఆఫీసులో 10 గంటలు కొట్టారు టైలర్ హైస్కూల్లో రెండో గంట కొట్టారు నాల్గోఫారం మాస్టరుగారు గబగబా క్లాసులోకి వచ్చారు పిల్లలందరూ నిలుచుని నమస్కారం చేశారు. పిల్లలందరినీ పంతులు గారు కూర్చోమని కోపంతో సోమయాజీ! నీ దౌర్జన్యం మితిమీరిపోతోంది. ఇది రెండోసారి వెంకటప్పని అట్లా ఎందుకు కొట్టాలిని వచ్చింది? ఏదైనా మీలో తగాదా ఉంటే నాతో చెప్పాలిగాని ఎందుకు కొట్టావన్నారు సోమయాజీ మాట్లాడకుండా నిలుచున్నాడు ఏం! మాట్లాడవని పంతులుగారు గద్దించారు వెంకటప్ప సోమయాజీవంక కొద్దిసేపంతో చూస్తున్నాడు.

సోమయాజీ- అది మీతో చెప్పదగిన విషయం కానందుననే...

పంతులు- అబ్బా! అంత తప్పు చేశాడు!

సోమయాజీ- చేశాడు కనుకనే

పంతులు- అయితే నువ్వే సర్వాధికారివన్నమాట ఇక మేమెందుకు?

సోమ- మాతోటివాడు ఏదైనా తప్పుచేస్తే మాలో మేము దిద్దుకోవచ్చు.

పంతులు- కొట్టుకోనూ వచ్చునా?

సోమ- చేసినతప్పు శిక్షార్హమైతే అట్లాగే-అట్లా జయప జయల్లో మేము తాత్కాలిక కక్షలతో తన్నుకోటల్లా-అట్లాగే

పంతులు- సరే ఈనాటికి మాకుకూడా ధర్మోపదేశాలు చేయగలిగినవాడివి మా స్కూల్లో వెళ్ళావు లాగుంది వాడి తప్పేమిటో కాస్త చెప్పు

సోమ- ముందు అతన్నే అడగండి.

పంతులు- అట్లాగా! సరే వెంకటప్ప! నీ ఆపరాధ మేమిటో చెప్పుకో.

వెంకటప్ప- (ధీమాతో లేచి) స్కూలు టైం అవుతోందని తొందరగా వస్తుంటే ఒక గర్ల స్టూడెంటు (చురువుకునే పిల్ల) అడ్డం వచ్చింది నేను తప్పుకుండా ముకుంటుంటే ఆ గర్ల కాలు నా కాలిక తగిలింది అంత కళ్ళుమూసుకు నడుస్తున్నావా? అని ఆ పిల్ల అంది నేను చూడలేదులే అని టెన్షనుకోర్టు ప్రక్కకు

వెళుతున్నా ఇంతలో వెనుకనుంచి ఇతను వచ్చి పూల్ నుంచో అని ముందుజట్టు బట్టుకొని రెంప కాయలు కొట్టాడు ఇంతలో కుర్రవాళ్ళు వచ్చి వదిలించారు

సోమయాజీ వెంకటప్ప వంకే తీవ్రంగామాస్తూ “అడేనా నువన్నమాట? తప్పు ఒప్పుకోటం బుద్ధి మంతుల లక్షణం అన్నాడు వెంటనే మాస్టరుగారు అందుకొని “మంచిదేలే నీవు బుద్ధిమంతుడవుగా ఏమన్నాడో నువ్వే చెప్పు” అన్నాడు.

సోమ- ఆమాట ఉచ్చరించటానికి వీలేదు

పంతు- అట్లాగైతే ఈ రగడ తీరే డెట్లా?

సోమ- స్కూలు టైము అవుతోందని గబగబా వచ్చే వాడివి క్లాసులోకి రాక టెన్నిసుకోర్టు వైపుకు ఎందుకు వెళ్ళావని అడగటం తమకుతోస్తే...

పంతు- అట్లాగా! ఇంక నీ పెంకతనం చాలింతు. ఇంకోసారి నీ మీద రిపోర్టు వచ్చిందా సర్టిఫికేట్లు పుచ్చుకు వెళ్ళాలినిదే గబ్బిలాయివేమట మానేయి.

సోమ- అది కాకివేమలకంటే మీనాలు కావు.

పంతు- ఇంక నోరు ముయ్యి

సోమ- కంచే చేను మేస్తుంటే అంతకంటే చేసే దేముంటుంది

—పంతులుగార్కి అవుకోలేనంత కోపంవచ్చి “సోమయాజీ! నా క్లాసులో తుణుం ఉండకూడదు, బయటికి వెళ్ళిపో” అన్నాడు

సోమయాజీ నిశ్శబ్దంగా వెళ్ళిపోయినాడు

మధ్యాహ్నం 8 గంటలకు హెడ్ మాస్టరు ఆయ్యప్పకాస్త్రిగారు సోమయాజీని ఆఫీసుగదిలోకి పిలిపించారు సోమయాజీ నమస్కారంచేసి నిలుచున్నాడు హెడ్ మాస్టరుగారు వాసుకునే నోట్సు ఆవతలకు జరిపి— “నీ పేరేమిటిరా! అబ్బాయి” అన్నారు

సోమ- వి యజ్ఞేశ్వర సోమయాజీ

హెడ్ మాస్టరు- నువ్వు కొత్తగా నాల్గో ఫారంలో చేరావుగాను?

సోమ- అవునండీ.



కాశ్రి-గారు- ఏ స్కూల్లోంచి దూకావ్ ఈస్కూల్కి

సోమ- గం గా రం మిడిల్ స్కూలులో చదువుకుని  
ప్యాసయి యిక్కడికి వచ్చానండి

కాశ్రి-గారు- అక్కడకూడా ఇట్లా పాతుళ్ళతో పోట్లాడే  
వాడివా ఏమిటి!

సోమ- అక్కడి మాస్టరు ఇట్లా పిల్లలచేత సిగరెట్లు  
తెప్పించుకు కాలచటం మే మెరగమండి

కాశ్రి-ఆమాస్టరు పిల్లల్ని ఇట్లా దండించేవారుకారేమో!

సోమ- వారు రాత్రిపూట కూడా పిల్లల ఇల్లదగ్గరకు  
తెలియకుండా వచ్చి ఎంత పొద్దుపోయేవరకూ  
చదువుకునేది - పడుకునేది - చూచి మా అజమా  
యిషి చూచేవారు - సెలవలిచ్చారుగదా అని మా  
మేల్లుడు ఇంకొకడితో పేకాట ఆడాడని మా  
హెడ్ మాస్టరుగారు ఎల్లాగో తెలుసుకుని ప్రొద్దున్నే  
స్కూలుకు పిలిపించి డజను దెబ్బలు కొట్టారు  
నిజానికి దూరాన ఉన్న మా తలిదండ్రుల బదులు  
తమరేగా మమ్ము చూడాలిసింది

కాశ్రి- మంచిపని చేశాడు సరేగాని ఆ తర్రవాడిని  
నువ్వెందుకు కొట్టావు?

సోమ- వాడు మా మాస్టరుగారిదగ్గర ట్యూషన్ చదువు  
కుంటున్నాడట డబ్బుకూడా కలవాడట అధిమాతో  
క్లాసులో అల్లరి, మాస్టరుగారికి సిగరెట్లు

కాశ్రి- అందువల్ల నువ్వు దండించావా?

సోమ- కాదండి ఒకగరల్ స్టూడెంటుపట్ల అమర్యాదగా  
సంచరించి మాట్లాడాడు నేను సహించలేక “ఆ  
అమ్మాయి నీ చెల్లెలే అయితే నీవటా మాట్లాడ  
గలవా?” అంటే—“పోరా! పల్లెటూరుబైత్ నీకేం  
తెలుసు అన్నాడు నాకు కోపంవచ్చి ఓరీ! బస్తీ  
గాడిద! నీకు తెలిసింది ఇదటా!” అని రెండు లంప  
కాయలు కొట్టా మా మాస్టరుగారు అతన్ని వెన  
కేసుకు వచ్చి నన్ను క్లాసులోంచి పొమ్మన్నారు  
హెడ్ మాస్టరు ఆయ్యప్ప కాశ్రి గారంటే చండశాస  
నుడు వానిపట్ల మాస్టరే భయపడతారు నిక్కచ్చిమనిషి,  
దయగలవారు వారు కొంతనే పాలోచనతో బోసు  
బొమ్మవంక చూస్తూ సరే! సోమయాజీ! ఈ చీటి  
తెలుసుకోమి మా మాస్టరుగారికి చూపించి క్లాసులో  
కూర్చోరా! అన్నారు.

ఆపూటనుంచే ఆ క్లాసుమాస్టరుగారు ఫస్టుఫారం  
ఇంగ్లీషుమాస్టరుగా మారారుట తరువాత ఆయన పిల్లల  
యెదుట సిగరెటు కాల్చి ఎరగడు

## 2

ఫోరుఫారం ఫ్యాసయినవాళ్ళ మార్కులు టాబ్యూ  
లేటు చేసున్నాడు రైటర్ హెడ్ మాస్టరుగారు రైటర్ని  
పలకరించి వి యజ్ఞేశ్వరసోమయాజి ఫ్యాసయినాడా?  
అన్నారు రైటరు సగర్వంగా అన్నిటిలో అతనిదే ఫస్టు  
మార్కు - ఈ సంవత్సరం ఈక్లాసు మెడ అతనిదే  
అన్నాడు.

ప్రక్కనున్న మాస్టరుగారు - సోమయాజి మంచి  
చురుకైనవాడని ఆటల్లో కూడా మేటని - కేవలవైకు  
డుగా జీవించే తండ్రిగారగు రాఘవసోమయాజి తనకు  
ద్రవ్యసహాయం చేయలేనందున వారాలు చేసుకుంటున్నా  
డని జీతం పేడరు యిస్తున్నారని పంచకావ్యాలు పూర్తి  
చేసి ఇంగ్లీషు చదవాలని అభిలాషపడి ప్రవేశించాడని  
చెప్పారు

హెడ్ మాస్టరుగారు మరుసంవత్సరం కావలసిన పుస్త  
కాలు సోమయాజి కిచ్చి ఒక సెలవేతం కట్టారుటకూడా.

ఒకసారి క్లాసులో వెకిలిగా సంచరించిన ఒకగరల్  
స్టూడెంటును సోమయాజి పదిమందిలో పిలిచి చీవాట్లు  
పెట్టి చదువుమీద ధ్యాసలేకపోతే ఇంటికి వెళ్ళి చూయిగా  
గార్నిత్యం నడుపుకోమని మందలించాడు - ఇద్దరుమా  
స్టరు ఆపిల్ల నట్లా సోమయాజి అగౌరవపరచాడని హెడ్  
మాస్టరుగార్ని రిపోర్టుచేస్తే వారు ఆమాస్టరును మంద  
లించి పిల్లలతోడికి కబురుచేసి ఇకముందు నీపిల్లయొక్క  
నడత తృప్తిగాలేకపోతే స్కూలునుంచి పంపేస్తానని  
తండ్రిదగ్గరనుంచి హామీ తీసుకున్నారట కొందరు సోమ  
యాజి ఋజువర్తనానికి సంతోషించారు

సోమయాజికి స్కూలుఫైనల్ లో గవర్న మెంటు  
పరీక్షలో పెరిసిడిస్సి ఫస్టుమార్కు వచ్చింది అయ్యప్ప  
కాశ్రి గారు స్కాలర్ షిప్ తెప్పించి రాజమండ్రి కాశీ  
జీలో చేర్చారు తన తండ్రియెడల గల భక్తిని గురువు  
గారైన అయ్యప్ప కాశ్రి గారిమందుగూడ చూపి కృత  
జ్ఞతతో వారికి పాదాభివందనం చేసి వెళ్ళి కాశీజీలో  
చేరాడు హెడ్ మాస్టరుగారు పితృప్రేమతో సోమ  
యాజిని వి ఏ వరకు కనిపెట్టారు అతనూ భక్తిశ్రద్ధ  
లతో చదివి వి ఏ కూడా ఫస్టు క్లాసులో ఫ్యాసయి  
నాడు. రాఘవసోమయాజిగారు ఇక తుమారుడి సంపా

దనలో విశ్రాంతి చెంది సంపాదనకు తిరగనక్కరలేదని సంతోషించాడు హెడ్ మాస్టరుగారు కూడా “ఉంటే ఇటువంటి టిమాలు ఉండాలని సంతోషిస్తూ తన దగ్గర చదువుకున్నందుకు తనకూ బిడ్డజే గనుక తనూ ధన్యుడేనని మురుసుకున్నారు.

### 3

సోమయాజికి 20 సంవత్సరాలు వచ్చినై మీద మీదకు వయస్సు దొర్లుటచేత ముఖం మిసమిసలాడుతూ ఛాతీ భుజాలూ పొంగిపోయినై పెళ్లి సంబంధాలు రాఘవ సోమయాజిని నిద్దురపోసేయటాల్లా ఉద్యోగంలో చేరి నీకూ, అమ్మకూ మాస్టరుగారికి బట్టలుపెట్టినతరువాత నీయిష్ట మొచ్చిన పెళ్లి సంబంధం చేతు గానని సోమయాజి తండ్రికి వివరించాడు

ఆ నెలలోనే పోలీసుశాఖలో ఇనస్పెక్టర్ సెలక్షన్ జరుగుతోంది ఉదయానే బయలుదేరి రాత్రికల్లా హెడ్ మాస్టరుగారిని కలుసుకున్నాడు సోమయాజులు అయ్యప్పశాస్త్రిగారు తనను చూడటానికి శిష్యుడు వచ్చి నందుకు చాల సంతోషించారు భోజనాలయిన తరువాత ఇష్టాగోష్టి ప్రారంభించారు

సోమయాజి ఏదో ఉద్యోగాల ప్రసక్తి తెచ్చి పోలీసుశాఖలో చేగాలని ఉందని తేల్చాడు మాస్టరు గారు నవ్వుకుని “నీకూ ఆ డిపార్టుమెంటుకు ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువాల పామ్య” మన్నాడు సోమయాజులు ధీరంగా మిన్ను మీదపడ్డానరే నా నీతినియమాలను పాటించి ఉద్యోగం చేస్తూ జేశనేవ చేయ గలనని ఉద్ఘాటించాడు

హెడ్ మాస్టరు శాస్త్రిగారు సంతోచిస్తూ “యాజీ! ప్రకృతులనబట్టికూడా ఉద్యోగ నిర్ణయం వుంది ఆ ఉద్యోగాలు ఒడిదుడుకు ఉద్యోగాలు దినదినగండం వేయ్యేశ్చాయువు బాగా ఆలోచించుకో! బి ఏ ప్రెసిడెన్సీఫస్టున వచ్చి - మంచి జబ్బర్స్తీ ఒడ్డు పొడుగుగా ఉన్న నీకా ఉద్యోగం కళ్ళు మూసుకు యిస్తారు నువ్వు కొద్ది సంవత్సరాలలోనే గెజెట్ రాంకులోకి రాగలవు. కాని నీముక్కు నూటితనం అన్నిట్లూ మెప్పుకురాదు. నీ దయా ధర్మాలు సర్వత్రా పనిచేయవు అయితే ఆ ఉద్యోగానికి కావలసిన నీతి, నిక్కచ్చి నీదగ్గర వుంది కాని నీమీద కొచ్చేగండాలను ఎంతవరకునిర్వహించుకొని ఒదిగిపోగలవా అని నాసంశయం” అన్నాడు.

సోమయాజులు మంచి చూడగా “మాస్టరు గారూ! మనబంగారం మంచిదై తే ఎవరేం చేయగలరండీ -దబ్బు కక్కర్తి లేకపోతేసరి” అన్నాడు

హెడ్ మాస్టరు- అవునులే చూడు! ఏదో పోయిందని ఒకరు అనుర్దాలో నైతేనేం కత్తులో నైతేనేం ఒకరి మీద చెపుతారు, అతను నిరపరాధియే అయి ఉండ వచ్చు నువ్వు అతన్ని బాధించాలి గదా ఆ అమాయి కపు ఆకోశం ఏమవుతుంది ?

ఒక అపరాధి నిజం చెప్పడు నువ్వు లోచినట్లు సాక్ష్యం బనాయించి వాడిని శిక్షి చాలిగద అవుడు నీ ప్రిన్సిపల్ ఏమవుతుంది ?

కొందరు నీనివ్కర్న ప్రవర్తనకు కంటగించుకొని వాళ్ళ పలుకుబడిని దుర్వినియోగంచేసి నీమీద దండెత్తుతాడు. అప్పుడు నీ బ్రతుకేం గావాలని ఊహిస్తారు

సోమ- అన్నిటికీ తమ ఆశీర్వచన బలమే ఆమోఘం. ఎప్పుడో చేరు వస్తుందని యిప్పుడేం చెప్ప మంటారు ఆ సమయంలో తమరు బోధించిన విజ్ఞానం అక్కరకు రాగూడదు ?

శాస్త్రిగారు సంతోషించారు. ఉదయమే బయలు దేరి తనదగ్గర చదువుకున్న ఒక డి వై యస్ పి దగ్గరకు సోమయాజుల్ని తీసుకువెళ్ళి చూపించారు డి వై యస్ పి గారు తన మాస్టరుగారు వచ్చినందుకు సంతోషించారు సోమయాజి విద్యా-శక్తిరస్థాన వాన్ని విజ్ఞానాన్ని చూచి స్మిత్ దొరగారిలో చెప్పి ఉద్యోగం యిప్పిస్తానని వాగ్దానంచేసి, గురువుగారిని పూజించి పంపారు

సెలక్షన్ లకు వచ్చిన 90 మందిలోనూ స్మిత్ దొర 10 మందిని ఏరుకున్నాడు అందులో సోమయాజి ప్రథమశ్రేణిలో వచ్చాడు బెంగళూరు ప్రైనింగుకు అందరితోపాటు వెళ్లాడు

### 4

అదిగో యిదిగోనని సంవత్సరం గడించింది సోమ యాజిని పార్వతీపురం పోలీసు యిన్స్పెక్టరుగా వేకారు తన నిర్ణయప్రకారం తల్లి దండ్రులకు అయ్యప్పశాస్త్రి మాస్టరుగారి దంపతులకు వస్త్రుసమర్పణచేసి ఆశీర్వచనం పొంది వెళ్లి డ్యూటీలో చేరాడు మాస్టరుగారు శిష్యుడిని కుమారుడి కంటే ఎక్కువగా భావించుకొని



సంతోషించి “జాగ్రత్తగామాత్రం, మెసులకో-నెత్తురు కూడని చెప్పి పంపారు

సోమయాజి తన తలిదండ్రులను తీసుకువెళ్లి పార్వతీ పురంలో చార్జీ తీసుకున్నాడు. రాఘవసోమయాజి తన కొడుకులెబడి వుండే నాకర్లను చూచి పొంగిపోతూ కొడుకు గుఱ్ఱ మెక్కి వస్తుంటే ఇంతకళ్ళు చేసుకుమాను భార్యకు చూపించేవాడు. తల్లి సంతోషపడుతుంటే సోమయాజి ఆమెముందు ముంగళ్యమీద కూర్చుని “అమ్మా! నీ కేం గావాలమ్మా!” అని అడిగాడు. తల్లి నవ్వుకుంటూ “ఒకే అబ్బిగా నవ్వు మాటతప్పనివాడివి గదా! నన్ను సంతోషపెట్టదలిస్తే - ఒక కొండలిల్లను పట్టుకురా! ఆ జంజాటంతో సంతోషిస్తానని నవ్వు కుంది “ఓ, అంత భాగ్యమే నాన్నగో చెప్ప ఒక్క జారంలో పట్టుకొస్తాడు, అది నన్నడగ లిస్తే” అన్నాడు ఉభయూల నవ్వుకున్నారు కొడుకు డ్రెస్సు వేసుకు నుంచుంటే తల్లి ఎగురువచ్చి నీళ్ళుతీసి పార పోస్తుంది పాడే మాస్టరుగారు శిష్యుడి సంగతి విని సంతోషిస్తూ ఉంటారు.

ఇనస్పెక్టరు యగ్గన్న సోమయాజిఅంటే అవినీతిదారులకు హడలెపోయాడు చోరీ చేసిన బడ్డెడా అంటు తీయాలిందే ప్రభుత్వంపట్ల దొంగనా వినిపించిదా చండేశాసనుడిగా లేస్తాడు న్యాయం నీతిపట్ల గౌరవిస్తాడు అవినీతిపట్ల ప్రాణాన్నైనా ఒడ్డుతాడు వయస్సు లోఉన్న కుర్రవాడేమీ నడినెత్తి నూర్చుకులాగ వెలుగు తున్నాడు

ఆ ప్రక్క గ్రామంలో ఒక రైతుయింట్లో చోరీ జరిగింది సోమయాజి రాత్రిరాత్రి కూపీ తీసి దొంగనిపట్టుకొని ఒక సంవత్సరం జైలుకుపంపించి ఆసొమ్ము కాపుకు యిప్పించాడు అరైతు యింట్లోపళ్ళు వెండిపెళ్లలోపెట్టుకొని కొంతపెకం మేహనతుగా ఒక పెద్ద మనిషినివెంట బెట్టుకుని సోమయాజికి యియ్యటానికి వచ్చాడు సోమయాజి అప్పుడే బయటనుంచి వచ్చాడు ఆవస్తువులను కాపునుచూచి వచ్చినకోపం ఆపుకొని పెద్దమనిషినిచూచి ఇట్లా అమాయకపు రయితుల్ని, మూడోటివాళ్లనుతప్పుడు దోపిలో నడిపించదలచిన నువ్వేం పెద్దమనిషివయ్యా! దేశనాయకులచెట్టు జై జై అంటూతిరిగి మోసంచేస్తావా? ఇక వెళ్ళు నాడ్యూటీ నేను చేశాను అంతేనని మందలించి కాపును బుజ్జగించి ఈ సొమ్ము ఆదొంగవాడి కుటుంబాలకు వినియోగిస్తే బీదప్రజలకు వినియోగిస్తే దేశానికి క్షేమం దయఉంటే అట్లాచేయనిచెప్పి ఇటువంటి పెద్ద

మనుష్యులను నమ్మి మోసపోకూడదని ఉభయూలను పంపించాడు

ఇదేమాదిరిగా ఆధికార్లను చేతులోపెట్టుకొని నీతి నియమంలేకుండా సంచరించటానికి యత్నించిన కొంత మంది పెద్దమనుష్యులనబడే వారిని అవమానపరచి పంపటంగూడా గలిగింది నీతివంతులు సోమయాజిని చిన్న వాడైనా శిభాపైనవా డంటున్నారు అవినీతిపరులు తలక్రిందై కాళ్ళు నిరగదొక్కుకుని వీడిపీడ ఎట్లాగైనా వదలించుకుందామని యత్నిస్తున్నారు సమయంవస్తే ఎట్లాగైనా సోమయాజిని దిగమింగాలని చూస్తున్నారు.

10 మైళ్ళ చూరంలో కళ్యాణపుర ముంది ఆ ఊరి ఈనాందారు నరసింహారావు పంతులు పెద్ద పలుకుబడి గలవాడు యద్దపు బాండ్ల క్రింద చాలా డబ్బు యిచ్చాడు యద్దం పేరుతో వచ్చిన ప్రతి ప్రభుత్వోద్యోగికి బాగా యిచ్చి పంపేవాడు ప్రభుత్వంలో క్రిందనుంచి వైసరికూ ఏదో విధంగా ప్రతివ్ధ సంపాదించాడు కాని ఆయన్ని హేయంగా చూచేవాళ్ళు లేక పోలేరు.

డబ్బుకూ గింజకూ కట కటబడే కార్తీక మాసం వచ్చింది పైగా నిర్ణయించిన కోటాబియ్యాన్ని ప్రభుత్వం సప్లయ చేయలేక పోతున్న సమయంకూడా ఎవరికీ వారానికి సరిపోయిన బియ్యం దొరకటల్లా పార్వతీ పురంలో పాకెట్ చేయని ముద్దబియ్యం సప్లయ చేస్తున్నాడు. వాటినే ద పించుకుని కాలం గడుపుతున్నాడు యినస్పెక్టరు యగ్గన్న సోమయాజి ఇంకా తనక్రింద పనిచేసే చాలా పిల్లలు గల కానిస్టేబుల్ కుటుంబానికి గూడా అప్పుడప్పుడు ధర్మతున్నాడు ఎవరైనా చనువుగా మీరు యినస్పెక్టర్లే మీకేం ఖర్చుం పట్టింది ఈ మడ్డిబియ్యం తినటానికి” అంటే సిగ్గుతో “నేనూ మీగోటి వాడనే ఇనస్పెక్టరు అంత అవినీతిగా బ్రతుకుతాడని మీ అభిప్రాయం గాబోలు” అనేవాడు.

రెండు మూడు రోజులకు కళ్యాణపురం ఈనాందారు గారు నరసింహారావు పంతులుగారు యగ్గన్న సోమయాజికి ఖబరు చేశాడు సోమయాజి వెళ్ళి సవినయంగా నమస్కారం చేశాడు పంతులుగారు యగ్గన్నను మర్యాద చేసి “ఎల్లలొంచి నీకు కొవలసినన్ని నంబరు బియ్యం పట్టించుకు వెళ్ళమని” ఆర్డరుచేశాడు

సోమయాజి తలవంచుకొని “తమకు నాయంగు చూపిన ఉదారం, దయ, తమ చుట్టుపట్ల బ్రతికే బీద

ప్రజానీకం మీదకూడ చూపిస్తే చాల సంతోషిస్తానన్నాడు ఈనాందారుకు ఆవమానం తోచింది-అంతలో కళ్ళెలు పెక్కినై

ఈనాందారు- సోమయాజిగారు! బి. ఏ ప్యాపై పిలక పోయినా చాదస్తం మిగుల్చుకునే ఉన్నావే! నీకీ ఉద్యోగమెందుకు? ఇంత అధ్యయనం చేసుకుంటే ఇహపరాలకు పనికివచ్చేదిగా!

సోమ - అయితే ఉద్యోగం చేసుకునేవాడికి ధర్మాధర్మ వ్యవస్థ అక్కరలేదని తమసిద్ధాంతమాండి?

ఈనాందారు ఆ! సీతలలోంచి దూరివచ్చినంతమంది ఉద్యోగుల్ని చూచా నేను. అవునులే కొత్తదొక వింత

సోమ అయ్యా! తమరు చూచిన ఉద్యోగులంతా అటు వంటివాళ్ళేమో!

ఈనాం - ఉద్యోగం అంటే ఏమిటని? నేనకావృత్తి నేనకుడికి స్వేచ్ఛేమిటి? యజమాని ఎట్లాచెప్పితే అంతే రేపు నీ డి యస్ పి ఎట్లా చేయమంటే అట్లా నీవు వడవకపోతే నీ గ తేమిటి?

సోమ - ఎవరైతే నేం సీతలపై నీనిదితులే గదండి? తమ రింత కోపగించుకో నవసరంలేకే మొదటగా మిమ్ములను నమ్ముకుని మీభూములపట్లా ఊరుచుట్టూ నివసిస్తూ అన్నాతు రైల్వే పిల్లలతో కటకటపడి తుంభారులైన మాబోటివారికి తమవద్దనుండి తిండి గింజలను మీరు నష్టపడకుండా యిస్తూ ఈగడ్డురోజుల్లో రక్షించి తిరువాత యితరచోట్లకు పంపుకొండని మనవి చేశాను ఇంతే గదండి అన్నాడు

ఈనాం - అయితే ఇక వీళ్ళముఖాన పెట్టినతరువాత నాకు మిగిలి చచ్చేదేముంటుంది? ఈయుద్ధపుబాండ్లకూ వచ్చినవారికీ ఇచ్చేడిసే దేముంటుంది? వ్యాపారంచేసుకుని మిల్లుపెట్టుకు కూర్చుంది నాలుగు డబ్బులకా? లేక దేశం పట్టుకు పోవటానికా?

సోమ - ఇక్కడ ఈబీదప్రజ పిల్లలతో మీముందు కటకట పడుతుంటే చూడక లాభాలకు వెతుక్కుంటున్నారా? పెద్దలు గాగా విచారించుకోండి!

ఈనాం - సరే! నీపెంకితనం విన్నాములే అయినాచెప్పి చూద్దామని పిలిపించా ఊరికే బింకాలుపోకేం మొన్న మాబియ్యం లారీలు రాత్రిపూటవెళుతుంటే

మిల్లుతాలూకుపని చెప్పినా వినక తిప్పలు పెట్టావులే? ఇక్కడ ఎవరూ చెవులు తెగి కూర్చోలూ ఈమాటు లారీని ఆపు, చూద్దాం తథాకా చీకటి పంతులుగారి లారీ లన్నావులే చీకటిలో వెలుతురో ఎవరి ఏడుపు వారిది నీది నువ్వు చూచుకో. కొద్దిగా యింగితం ఉండాలి సరే బియ్యం ఏమాత్రం పంప మంటా వన్నాడు ఈనాందారు

సోమ- తమించండి, నాకు బియ్యానికి తరుగు లేదు.

ఈనాం- అయితే యినస్పెక్టరుగారూ! వచ్చినదోపను దయచెయ్యండి - తప్పేదీ తగిలేది ఎరిగి మెనులుకో- నీ కేసుయినా పిల్లలా?

సోమ- నేను బ్రహ్మచారినండి - అవినీతిని అన్యాయాన్ని సహించలేనండి

ఈనాం- ఆ రెండో పోగు పడనీ ఇదంతా ఏమాత్రం చూద్దాం - సంసారం నెత్తిన పడితే

సోమ - తమరేం మోయనక్కర్లేదులండి - మీ రట్లా దొంగచాటుగా బియ్యపు లారీలు రాత్రిపూట నడిపితే వచ్చేప్రమాదం గుర్తించండి మాకూ చెబ్బ వస్తుంది

ఈనాం- అబ్బో! చాలవరకుండే - జాగ్రత్త తొందర పడి పిల్లకొయిపని చేశేవు అఘోరిస్తావు. చెప్పేది చెవిన వేసుకో

సోమ- పంతులుగారూ! ఇక వెళ్ళవస్తా మిల్లునుంచి సరాసరి ఎక్కడికో లాభాలకోసం బియ్యం తోలే నుంటే ఇక్కడ గింజ దొరక్క పిల్లలతో పస్తుండే ప్రజను కనికరించకపోతే ఉసురు తగులుతుంది విచారించుకోండి

ఈనాందా - ఏమాయ్! నీతికి మించి మాట్లాడు

తున్నావ్ - ఇక వెళ్ళిపో-

ఈనాందారుగారి శక్రిటరీ కొండంరాజు పంతులు గారు వికటంగా నవ్వుతూ త్రాగలేని పిల్లి బోగ్గలతోసిం దట ఎవరి ఏడుపుచాడు చూచుకోక ఊరివాళ్ళ గతన కూడా మనదే! ఎవళ్ళకో లేదని విచారిస్తున్నావుగాని, వాళ్ళకుంటే నీకేమైనా పెడతారా?

సోమయాజి ముఖం జేపురించుకొని, పంతులుగారూ వెళ్ళవస్తా మాది రక్షణకాఖ అని గుర్తించాలి. అని చర చరా లేచి వెళ్ళాడు.

## 5

శనివారంరాత్రి కల్యాణపురం మిల్లునుంచి బియ్యపు లారీలు బయలు దేరుతున్నవని సోమయాజి కూపు తీశాడు 6 గురు జవానులను తుపాకులతో సహా రాత్రి 9 గంటలకల్లా తనను కలుసుకోమన్నాడు పోలీసులకు ఎక్కడికి పోవాలో అచూకీ తెలియటల్లా తొమ్మిది కొట్టారు సోమయాజి రివాల్యూరు తగిలించుకు నిలబడ్డాడు పోలీసులు పైకిళ్ళుదిగారు దోపతీస్తూ సోమయాజి వెనక కానిస్టేబిల్ను మెయిన్ రోడ్డు కాశారు పదిగంటలయింది వచ్చిన పనేమియు తెలియక జవాను కిక్కురు మనకుండా నిలుచున్నారు పదకొండు కావస్తోంది సోమయాజిలు పోలీసులను హుషారుచేసి ఆపైన వచ్చే లారీలను ఆరెస్టుయాలన్నారు పోలీసులు తెల్లపోయారు

అంతలో రెండు లారీలు రానేవచ్చినై సోమయాజి రోడ్డు మధ్యలో నుంచుని రివాల్యూరు చూపిస్తూ లారీలను ఆపించాడు ద్రోవరు దిగి నుంచున్నాడు వెనుకనుంచి గుమాస్తా దిగివచ్చి నమస్కారం, ఇన్ స్పెక్టరు గారూ, ఇది కల్యాణపురం మిల్లు లారీలండయ్య అన్నాడు సోమయాజి దినిపించుకోవటల్లా లారీమీదనుంచి మురవాళ్ళు దిగబోతున్నారు

సోమయాజి—ఒక పిట్టకూడా దిగకూడదు మిమ్మల్ని ఆరెస్టుచేశాం, పదండని పార్వతీపురం స్టేషన్ కు లారీలను మనుష్యులనూ తీసుకువచ్చి స్టేటు మెంటు తీసుకొని డ్రాయివరుతో సహా అందరినీ కటకటాలో మూసేయించాడు తెల్లవారింది ప్రజలు స్టేషన్ చుట్టూ మూగుతున్నారు పాపం పెరిగిందిగనుక ఈ నాందారు శ్రీ కృష్ణజన్మస్థానం చూస్తాడని కొండ రంటున్నారు ఈ నాందారు దురాగతం, ముండా కొడుకు, ఈ ఇన్ స్పెక్టరు ఎట్లా నెగ్గుతాడా పాపం అనుకుంటున్నారు కొందరు

సోమయాజి తనపై అధికార్లుకు - ప్రభుత్వానికి బ్లాక్ మార్కెటింగు క్రింద సరిసింహారావు పంతులు మీద కేసుపెట్టి - తంతులుపంపాడు తండ్రి సంధ్యా వందనం చేసుకుంటూ కొడుకును యగ్గన్నా ! అని పిలిచి ఈ నాందారుతో తగదు మమీ ! అతడు ఎంతకైనా తగును లారీలను తిరిగి పంపితే మేలన్నాడు

సోమయాజి— నాన్నగారూ ! ఇక్కడి ప్రజ అన్నా తురులై పిల్లలతో అటమటిస్తుంటే ఇన్ని బస్తాల బియ్యం

చీకటి మార్కెటుకు ఎక్కువ లాభాలకు తోలుతున్నాడే, దయాధర్మాలు లేని ఈ అవినీతిపరుణ్ణి శిక్షింప చేయడమో లేక నేను అహుతి కావడమో నిశ్చయించుకునే యిందులో దిగాను దైవం ఏమి నిరయించాడో అన్నాడు తల్లి దైర్యంగా వచ్చి భయపడకు నాయనా ! ఏకటై నిష్పంటే ఆకటై నే దహిస్తుంది మన యజ్ఞేశ్వరు డున్నాడు సత్యస్వరూపుడు విశ్వసిస్తే చాలంది

మొదట్లో ఈనాందారుడి లారీలను జప్తు చేశారని ఊరిమీద పడింది అది పోసుపోసు ఈ నాంచారుణ్ణి లారీలతో పోతుంటే రాత్రిరాత్రి ఆరెస్టుచేసి సెంటరు జైలుకు తీసుకు వెళ్ళారని ఊరంతటా టమటమా అయింది

## 6

పైవిషయమంతా ఈనాందారుకు వర్తమానంవెల్లింది, వెంటనే ఆయన శక్రీటరీ కొండంరాజు పరుగెత్తుకు వచ్చాడు సోమయాజి వికటంగానవ్వి ప్రభుత్వం ప్రజాక్షేమంచూచే చట్టబద్ధ మైనదిగా మనమిల్లు ప్రభుత్వంగాదు ఇకముందు చర్యకు సిద్ధంగా ఉండమని ఈనాందారుతో చెప్పమని నిక్కచ్చి చేశాడు కొండంరాజు ఇంత ముండితనం పనికెరాదనీ కొండతో డీకొడితే తల పగిలిపోతుందని ప్రారంభించాడు

సోమయాజి ఆగ్రహవేశంతో “ఎంతకొండైనా బీద ప్రజల షుభాగ్ని ఆక్రోశంతో బూడిద కాగలదని వైన భగవంతు డున్నాడని చెప్తూ ఒకక్షణం ఉండకుండా లేచిపో” మన్నాడు కొండంరాజు బ్రతిమాలుతూ ఈనాందారుగారి పత్తిచ్చ ఈ రోజుతో నేలపాలయి అందరిచేత గేలిచేయ బడుతున్నాడని విచారి పడ్డాడు సోమయాజి నవ్వుతూ “ఇంతయింగితం తెలిసిన మనిషిని నన్నుజూచి నవ్వుకపోతే ఈనాందారుకు నీతిచెపితే ఎంత బాగుండేది నువ్వు నన్నన్నట్లు ఆయన కేమన్నా కలిసానే నీకేమన్నా కమ్మరిస్తాడా పోయిముందు పనిచూచుకో” అన్నాడు.

కొండంరాజు డబ్బు బేరంలోకి దిగాడు సోమయాజి కళ్ళెచ్చేసి ఇకవెళ్ళకపోతే గంటిస్తానని హుంకరించాడు కొండంరాజు గుడ్లనీళ్ళు గుడ్లకుక్కుకొని బయటికి వచ్చేశాడు.

ఉదయం 9 గంటలయింది. ఈనాందారు సరసింహా రావుగారు కారులో పార్వతీపురం పోలీసు స్టేషనుకు వచ్చారు. సోమయాజి మాట్లాడలా పంతులుగారి లోపలికి వచ్చి కూర్చుని “ఇనస్పెక్టరుగారూ! ఈపని మీకు తగదన్నాడు” సోమయాజి నెమ్మదిగా “తమరు చేసిన పని ఏమంత తగిందన్నాడు”, ఈనాందారు రోషంతో “ఇంతవరకు పరువుగా బ్రతికిన నన్ను ఈనాటికి సువ్వు బజారులోకి లాగి హీనపరచ చూచావు సరేకాని ఇక నైనా పట్టు వదలుకోమన్నార

ఇక్కడ ప్రజలు యిట్లా ఆకలితో రెగుతుంటే ఎక్కడికో చీకటి మార్కెటుకు ధాన్యంపంపే అవినీతిదారుల తుమించగూడదు “అయ్యా తమ ఇద్దరు పిల్లలవంటివారు కారూ ఈ బీదపిల్లలు? దయాహీనుడికి కాస్త కావలసిందే”నన్నాడు సోమయాజి కొండ రాజువరండాలోకి వచ్చాడు స్టేషనుచుట్టూ నుంచున్న జనం చప్పట్లు కొట్టారు

ఈనాందారు జేబులోంచి రూపాయలకట్ట తీసి ఇక నన్ను ఆయాసపెట్టిక బయట పడవేయ మన్నాడు సోమయాజినవ్వుతూ బీదప్రజలకడుపునిండితేసంతోషంగాని ఈ అవినీతిసంపాదనద్రవ్యం దరిద్ర మన్నాడు ఈనాందారు ఇంకో కట్ట బయటికితీసి ఇప్పటికైనా వింటావా? లేక మట్టికొట్టుకుపోతావా ఒక్కమాట చెప్పమని కళ్ళెరచేసి నిష్పలు రాలాడు

సింహం గజం మీదికిలాగున సోమయాజి “ఏమిటీ! ఒక్కమాటే చెప్పమన్నా విను నిన్ను గోదావరి స్నాన మన్నా చేయించాలి లేక నేను సువ్వు అన్నట్లైనా అవాలి ఇక వెళ్లు ఇంకా ఉన్నావంటే అరెస్టు చేస్తానని గర్జించాడు

ఈనాందారూ, కొండంరాజు చరచరా బయటికి వచ్చి కారులో కూర్చున్నార చుట్టు పట్ల గుంపుగా ఉన్న ప్రజ చప్పట్లు చరిచారు కారు రియ్యమని ఎక్కడికో పరుగెత్తిపోయింది.

## 7

తండ్రిగారు “ఎంతపని చేస్తున్నావుగా” అని సోమయాజిని నిరుత్సాహపరుస్తున్నారు. న్యాయానికోసం ధర్మముకోసం విశ్వాసంతో నిలబడితే యజ్ఞేశుడు రక్షిస్తాడు భయపడవద్దని తల్లి ప్రోత్సాహం చేస్తుంది. ఇనస్పెక్టరు సోమయాజి మధ్యమావస్థలో నున్నాడు.

సాయంత్రం 5 గంటలకు ఫోనులో లారీలను మనుష్యులను పూచీకత్తులను తీసుకొని విడిచిపెట్టమనిపై అధికారుల దగ్గరనుంచి మెసేజి వచ్చింది సోమయాజి వెంటనే ఆర్డరు ప్రకారించేశాడు ఒకపెద్దమనిషి సోమయాజులు దగ్గరకు వచ్చి రిహస్యంగా “కథ అడ్డంతిరిగింది భనమాల మిదం జగత్తు ఇక జాగ్రత్తపడమని” సలహా యిచ్చి వెళ్ళాడు సోమయాజి తలవాల్చి యజ్ఞేశ్వర సంకల్పమే అవ్యాహత మన్నాడు

ఉదయాని కల్లా పైఅధికార్లు కేసు దర్యాప్తుకు వచ్చారు కారులో ఈనాందారుడుగారు, ఇనస్పెక్టరు నిలబడ్డాడు అధికార్లు కేసు విచారణచేస్తూ సోమయాజిని “సువ్వు వారంగోజాల క్రితం కల్యాణపురం వెళ్ళావాలేదా” అని అడిగారు వెళ్ళానన్నాడు సోమయాజి మిల్లయజమాని నిన్ను బియ్యం పట్టించుకు వెళ్ళమన్నారగదా! అని ప్రైవత్న జేసన్నాడు సోమయాజి నీవు తెచ్చుకున్నావా?

సోమ - అక్కరలేదని వచ్చేశాను

అధి - మరేం కావాలని వెళ్ళావు?

సోమ - ఏమీ కావాలని వెళ్ళలేదు నన్ను సరసింహా రావు పంతులుగారు 364 ద్వారా కబురుచేస్తే విషయం తెలుసుకునేందుకు వెళ్ళాను

అధి - ఏమోయ్ 364 కానిస్టేబుల్ నీవు ఖబురు తెచ్చావా?

కానిస్టేబుల్ - అయ్యా! నేను కబురు తేలేదండి నా కావిషయమే తెలియదు

సోమయాజి నిర్ఘాంతపోయి కానిస్టేబుల్ని నిగ్రహించాడు కానిస్టేబుల్ నా కావిషయమే తెలియదనివాదించాడు

అధి - ఇప్పుడేం చెబుతావు ప్రభుత్వం నీచేతుల్లోనే ఉందనుకుంటున్నావా? వాళ్ళదగ్గరకు వెళ్ళి ఏదో అడిగి వాళ్ళు సమ్మతించకపోతే గోడవునుకు వెళ్ళే లారీలను స్టేషనుకు తెస్తావా? నీ సంజాయిషీ 24 గంటలలోపంపు నిన్ను సస్పెండు చేయటానికి రికమెండు చేస్తున్నానని ఉత్తరువు లిచ్చాడు

సోమయాజితండ్రి లబ్ధిమన్నాడు తల్లి ఒరే అబ్బి నిశ్చింతిగా ఉండు. ధర్మ దేవత కలిలోకుంటిదేనా అన్నం పెట్టేదే అది అని ఓదార్చింది ఇంకో ఇనస్పెక్టరు వచ్చి చార్జీ తీసుకున్నాడు.

చేసిన అక్రమానికి ఈనాందారుని ఫీ - ఫీ అంటున్నారు ప్రజల భర్తమూర్తిగనుక సోమయాజి ఎట్లాగైనా బ్రతుకుతాడని దీవిస్తున్నారు

సోమయాజి ఈ అక్రమానికి విస్తుబోయి కేసు యం క్వయరీ చేస్తున్నా నా ఉద్యోగ రాజీనామా సమ్మతించమని పైఅధికార్లకు దరఖాస్తు పంపుకున్నాడు. పైనుంచి ఒప్పుదలా వచ్చింది.

## 8

తాను పరీక్షల హడావిడిలో నున్నాను గనుక ఒక్కసారి చూచిపొమ్మని హెడ్ మాస్టరు అయ్యప్ప శాస్త్రిగారు సోమయాజికి ఉత్తరం వ్రాశారు ఆ రాత్రి బయలుదేరి ఉదయానికల్లా సోమయాజి గురువు గారిని దర్శనం చేశాడు శాస్త్రిగారు శిష్యుడిని కుశలమడిగి జరిగిన ఒడుదుడుకుకు విచారించి బుజ్జగించారు

సోమయాజి మొదట్లో హృదయవేదన నూచించినా చివరకు “మా మనోతత్వాలు ఎఱిగిన మహానుభావులు గనుక పోలీసు ఉద్యోగానికి నాకూ ఉత్తర దక్షిణ ద్రువాల సామ్యం చెప్పారు నాబోటివాళ్ళు ఎంతమంది తమచేతులూ దాటిపోయి జీవితరంగంలో ప్రవేశించారో మొదట్లో మీ మాట నాకు కటువుగా వినిపించి కాలం గడచినకొద్దీ తమ యథార్థవాదిత్వం అర్థమై పరమగురువులుగా పూజించుకుంటున్నా

మాస్టరుగారు- సోమయాజీ! జరిగినదానికి విచారించబోకు జీవితంలో ఎంతగానో సుఖదుఃఖాదులు ప్రాప్తిస్తే ధీరుడై యావజ్జీవం నడపాలి

సోమ- నా ఉద్యోగం పోయినందుకు నాన్నావాళ్ళు చాలా విచారిస్తున్నారు మొదట్లో నాకూ కాస్త నామోషీ గలిగి నేనూ బయటికే రాలా

శాస్త్రి- సరేగాని సోమయాజీ! ఒక న్యాయమైన పోరాటంలో తల్లికిందులై పోయి ఇంత నామోషీ పొందానంటున్నావే మాడు ఆ ఈనాందారు వీ విధంగా సంపాదించినా పెద్ద పేరు ప్రతిష్ఠ గల వాడుగదా! అట్టివాడు అట్లా ప్రజల నోట్లోపడి ఆనాడు అంత గౌరవహితుడై దొంగైపోయి ఉంటాడో విచారించు. ఎంత అమానుషంగా వర్తించినా చీమనెత్తురూ గల మనబోటి వ్యక్తేనంటావా? రాక్షసి అంటావా?

సోమ- అంతకంటే హీనుడంటా.

శాస్త్రి- ఎందుచేత

సోమ- ఆయన చేసిన అసత్యకల్పనకు మేరలేదు ఒక్క నిజంలేదు.

శాస్త్రిగారు- కారణమేమంటావు?

సోమ- కేవల స్వార్థం - అన్యాయమైనా తన పట్టే నెగ్గాలని

శాస్త్రి- నీదిమాత్రం స్వార్థంగాదు న్యాయం గనుక నాపంతం గెలవాలని

సోమ- ఏం న్యాయమో నాతలకాయ చివరికి నా దగ్గర జవానే నాకు వ్యతిరేకం చెప్పాడు

మాస్టరు- ఎంతకాలంనుంచో ఈనాందారుకు అనుకూలంగా వస్తున్న పరిస్థితులు మారి నీవల్ల అవమానం - అప్రతిష్ఠ - పరాభవం జరగలా?

సోమ- తమరు చెప్పేది రీజన్ బుత్ గానే ఉంది

శాస్త్రి- రీజన్ బుత్ గా ఉందనబోకు - కనిపిస్తోందను

సోమ- చిత్తం ఆదినం రాత్రి గురుశిష్యులు జీవితవిశేషాలను చెప్పుకుంటూ గడిపారు

## 9

తెల్లవారకల్లా సోమయాజిలేచి వ్యాయామానికి ఊరి వెలుపలికి వెళ్ళి నదిలో స్నానంచేసి ఇంటికి వచ్చాడు అప్పటికి 7 గంటలయింది ఊళ్ళో స్నేహితుల్ని చూచి వద్దామని బట్టలు వేసుకొని హాలులోకి వచ్చాడు గేటులో కారు నిలబడి ఉంది ఒక యవ్వనవతి హెడ్ మాస్టరు గారి ఎదురున సోఫాలో కూర్చుని నవ్వుతూ మాట్లాడుతోంది అయ్యప్ప శాస్త్రిగారు సోమయాజిని సంజ్ఞ చేసి యిట్లావచ్చి కూర్చోమని ప్రక్కకుర్చీ చూపారు ఆ అమ్మాయి మాటల్లో చమత్కరిస్తూ మాస్టరుగారూ! వీలేనండి ఉద్యోగం ఊడిపోయిన ఇనస్పెక్టరు గారిని నవ్వింది హెడ్ మాస్టరుగారు కూడా పక్కన నవ్వారు

ఏమాత్రం పరిచయంలేని ఆ అమ్మాయి అట్లా వెక్కిరించినందుకు సోమయాజికి కోపంవచ్చింది పైగా తన మాస్టరుగారిని తనమీదికే తిప్పి నవ్వించినందుకు అభిమానం వేసింది ఆ అమ్మాయి యింకో అపహాస్యము చేస్తూ చక్కగా మెలితిరిగి కళ్ళమీద పడుతున్న ముంగురులను పైకిసద్దుకుంటూ సన్నటి పెదవులను కొరు

కొరుక్కుంటూ నవ్వుతూ “అందుకనే లౌకికజ్ఞానం కావాలన్నా” అంది శాస్త్రిగారు ఆమాటకు సంతోషిస్తున్నారు

సోమ - మాస్టరుగారూ! ఈ ఆమ్మాయి ఎవరండీ? అన్నాడు ఆ ఆమ్మాయి వెంటనే అందుకుని మాస్టరు గారి ఆమ్మాయే - “కమలం” అంది

సోమ - అట్లా ఏమాత్రం కనుపించటలేదే.

కమల - అట్లా ఎందుకు కనపడాలి? కమలం ఒక్క నూర్య ప్రభతోనే కనిపిస్తుంది

సోమ - ఏమైనప్పటికీ అది పంకజమే

కమల - అయినప్పటికీ లక్ష్మీ పీఠమే

వెంటనే శాస్త్రిగారు అందుకుని ఇట్లా పోతుంటే గుణదోషాలకు అంతే ఉండదు సోమయాజీ! ఈ ఆమ్మాయి నాదగ్గర చదువుకుని కలకత్తాలో బి. ఏ. ప్యాసయింది ఆ భక్తితో ఎప్పుడైనా వచ్చి చూచి పోతూఉంటుంది అన్నారు

సోమ - బి. ఏ. అయినతరువాత తమశిష్యత్వానికి స్వప్తి చెప్పినట్లుంది.

కమల - ఉద్యోగాపేక్ష లేదుగమక అట్లా జరగవచ్చు

సోమ - అంతా పల్లకిఎక్కితే మోసెవాళ్ళుండవద్దే

కమల - ఉండకేం! ఎక్కినవాళ్ళని దించి మోయిస్తేసరి.

సోమ - అవునులే. అదికూడా ఒకరసమేలే

మాస్టరుగారు అందుకుని సోమయాజీ! కమలం నా పిల్లలతో పాటుది మొన్ననే కలకత్తానుంచినవచ్చింది. సంపన్నురాలు ఒకమిల్లులో సగభాగంకూడా తండ్రి యిచ్చింది ఉంది ఇంకాభూములు, నిలవాఉంది తండ్రి గారి సంపాదనే

సోమ - యుద్ధకాలంలోనైతే చాలామంది సంపన్నులై నారాలెండి

కమల - ఆప్పుడు మీనాయనగా రున్నారా?

సోమ - అందరికీ ఆర్జన నేర్పడవద్దూ మానావమా మానాలు త్యజించాలి

ఇంతలో పంటావిడ టిఫెను, పాలూ బల్లమీద పెట్టింది. ముగ్గురూ ఉపహారం చేశారు కమలం పంతులుగారిదగ్గర నెలపు తీసుకొని సాయంకాలం వస్తానంది రాత్రి యిక్కడికే రిమ్మని గురువుగారు ఆజ్ఞా పించారు చిత్తం రెపు నాపనిచూచి పంపించండని కమలం కారులో వెళ్ళింది

శాస్త్రి - సోమయాజీ! ఇక ముందు నీసంగతేమిటి?

సోమ - మా నాన్న దిగులుపడ్డాడు ఆయనకోసమైన వెంటనే ఉద్యోగంలో చేరి నాల్గుడబ్బులు తెచ్చి ఆయనగారిని శాంతిచేయాలి

గురు - మరేమాలోచించావు?

సోమ - అన్నిటికీ తమరే పుస్తకా లిచ్చి చదువు చెప్పారు ఉద్యోగం ఇప్పించారు

గురు - మహానుభావులు చెప్పినట్లు “ఎప్పటికయ్యది ప్రస్తుత మప్పటికామాటలాడి తప్పించుక తానొవ్వక తిరిగిననాడే ధన్యత్వం”

సోమ - చిత్తం ఏదో ముందుదోవ చూపండి.

గురు - సరే! నీన్నేహితుల్ని చూచిరా మాట్లాడుకుందాం.

సాయంకాలం 5 గంటలయింది గురుశిష్యు లిద్దరూ నది ఒడ్డుకువెళ్ళారు అనేక ప్రస్తావనలువచ్చి చివరకు మాస్టరుగారు కమలమ్మనుగురించి మాట్లాడు తూ సోమయాజీ! కమలంకు కల్యాణపురందగ్గరవున్న లక్ష్మీపురిలో పొలాలున్నై తనమిల్లు వ్యవహారాలు పొలం వ్యవహారాలు చూడడానికి ఒక నమ్మకమైన మేనేజరును కుదుర్చుమంటుంది ఘమారు మూడు లక్షల ఆస్తి ఉంటుంది సువ్యక్తనక ఉంటానంటే నెలకు 150 రూపాయలలవరకు జీతం ఇప్పిస్తా, ఆలో చించి చెప్పుమన్నాడు.

సోమ - (నవ్వుతూ) మాస్టరుగారు మంచికొలుపు కుదిర్చారే

మాస్టరు - కొలువంటేనే...

సోమ - తమ శిష్యుడికి అగ్నిపరీక్షలు మొదటిదాంటూ కనకప్రలోభం ఇందులో కాంతప్రలోభం అని వాహితురాలైన యజమానురాలు బ్రహ్మచారి శక్రటరీ బలే బాగా నడుస్తుంది బండి అసలు ఆ ఆమ్మాయి అతిథోరణిగా ఉంది, నాకది అసలే గిట్టదే

గురు - సోమయాజీ! నేనొకటి చెపుతా నింటాన్ మన జీవితంగూడా నదిలోనినాకలాగా పోతూ ఉంటుంది. అది అగమన్నా అగదు గాలి అనుకూలంగా ఉంటే తెరచాప ఎత్తుకొని పడవ నడుపుకోవాలి లేనప్పుడు దించుకోవాలి. తుపానులో ఒడ్డు పట్టించాలి. స్వస్థత కోసం లంకరు వేసుకోవాలి

సోమ - చిత్తం 6 గంటలకు గురుశిష్యులు ఇల్లుచేరు కొన్నారు ఇంకొక ఆరగంటకు కమలం కారులో వచ్చింది కొంతసేపు మాస్టరుగారి భార్యతో ఇష్టా గోష్టి చేసింది. వంటలక్క అందరికీ వడ్డించింది.



అందరూ భోజనానికి లేచారు. అక్కడగూడా శిష్యు లిద్దరూ కీమలాట మొదలుపెట్టారు. గురువులు సద్దుతూ వచ్చారు

భోజనాలయి ముగ్గురు వాళ్లూ కూర్చుని అనేకవిషయాలు చర్చించుకొన్న తరువాత కమల—మాస్టరుగారూ! నన్ను ఉదయం పంపండి నాకు పనులున్నై

మాస్టరు—అమ్మా! వెళుదువుగాని రేపుండి పోగూడదు? పని అవటానికెంత భాగ్యం నీవు సమ్మతిస్తే మన సోమయాజీ వస్తాడు

కమల—ఎవరయితేనేం - నిక్కచ్చిమనిషి అయితేగాని మీరు జెప్పరుగదా అని (నవ్వింది)

సోమ—నవ్వెందుకు?

కమల—గురువుగారు మొదట చూపించింది అట్లా అయిందిగదా! ఇదిఎట్లా కానుందోనని

సోమ—నిక్కచ్చికి తరుగుండదు ఆ అధికార్లు అట్లా చేసుకున్నారు

ఈ అధికారి ఎట్లా జేసుకొంటే అట్లా అవుతుంది కమల—మంచిది మాటలాద్దు. వాతపూర్వకంగా నిలుద్దాం

సోమ—వాతపూర్వకంగానే నిలిచేది - మాటల్లో ఏమీ లేదు

కమల—మాస్టరుగారు! ఒక కాంట్రాక్టు వ్రాయండి. ఇదుగోస్తాంపు,

గురువుగారు సంతోషంతో సోమయాజీలు కమలం ఎట్టేటు వ్యవహారాలన్నీ చూచేటట్టు ఆమె సోమయాజీకి నెలకు 150/-రూపాయలు జీతం ఇచ్చేటట్టు, ఈ కంట్రాక్టు 4 సంవత్సరాలువరకు గడు పని బ్యాంకిలో డబ్బుతీయటం వేయటంహక్కులు సోమయాజీకి ఉండేటట్టు, లెక్కలు సాలీనా అడిచేయించేటట్టు ఈ కంట్రాక్టు ఎవరు అతిక్రమిస్తే రెండవవారికి నష్టంయిచ్చుకునేటట్టు వ్రాశారు

సోమయాజీ కమలం ఎదురుబదురుగా సంతకాలు పెట్టుకున్నారు. గురువుగారు స్వహస్త లిఖిత మన్నారు. సోమయాజీ సోమవారిం వచ్చి చేరుతానన్నాడు. కమలం అట్లా గాదు రేపే నాకారులో వచ్చి! కొలువులోచేరి మరీ వెళ్లవలసిందంది. “అప్పుడే కట్టడా!” అని సోమయాజీ నవ్వాడు. ఖామందులు నిక్కచ్చి చేసుకోపోతే పనుల్లా సాగుతై అని కమల నవ్వింది. గురువుగారు వప్పుకుంటూ సోమయాజీ, ఇంతలో ఏం పోతుంది,

ఆవిడతో వెళ్ళి చేరి తరువాతే నీపని చూచుకో అన్నాడు. అనుజ్ఞ అన్నాడు సోమయాజీ.

ఉదయానికల్లా ఊరిప్రయాణంమీద సిద్ధంగావచ్చి మాస్టరుగారి యింటల్లో దిగింది కమల సోమయాజీ వాళ్లూ సుంచున్న గురువుగారికి పాదాభివందనం చేశాడు. గురువుగారు సంతోషంతో “శ్రీఘృమే కళ్యాణసిద్ధి రస్తా” అని ఆశీర్వదించారు. గురువుగారిభార్య తథాస్తు అని దీవించింది

ఆ నలుగురూ వాళ్లూ ఫలహారాలు చేసి లేచారు. కమలం గురువుగారికి నమస్కారం చేసింది. గురువుగారి భార్య డేమంగా వెళ్ళి లాభంగా మళ్ళీ వచ్చి కనుపించమని దీవించింది ఉభయులు కారెక్కారు. కారు కదిలింది. శిష్యులనిగురుదంపతులకు నమస్కారం చేశారు. గురుదంపతులు నవ్వుకున్నారు

మధ్యాహ్నానికి కారు పార్వతీపురం మకాంచేసింది. అక్కడ హోటల్లో కమలం - ఆమెశ్రేకటరీ స్నానాలు చేసి భోంచేశారు. 3 గంటల పో సంతారం పినిమాచూద్దాం పదమని కమల తన శ్రకటరీని పిలిచింది జీవితం బాగానే ఉందన్నాడు శ్రకటరీ చివరకు సంతారమే నిశ్చయించుకుని ఉభయులు వెళ్ళారు

సినిమా అయింది కమలం కారు ఎక్కుతూ ఇక కల్యాణపురం పదమని డ్రైవింగరుతో చెప్పింది సోమయాజీ “లక్ష్మీపురంగాదూ” అని ప్రశ్నించాడు కమలం “అక్కడికి ఎలుండి” అంది. సోమయాజీ ఊరు కున్నాడు

సాయంత్రం 7 గంటలకల్లా కారు కల్యాణపురం చేరుకుని పంతులుగారి మిల్లుప్రక్క మేడముందు ఆగింది కమలం సోమయాజీని పైకి రిండని మేడమీది మధ్యహాల్లోకి తీసుకువెళ్ళి సోఫాలో కూర్చో నియమించింది మిక్లోలోంచి విద్యుద్దీపాలు మేడలో వెలిగిస్తే. ఆ వెలుతుర్లో ద్వారంమీదనున్న ఈనాందారు నరసింహారావు పంతులుగారి తైలచిత్రం మెరిసింది. సోమయాజీగుండె ఆడిపోతోంది అట్లాగే చూస్తూ కూర్చున్నాడు

ఇంతలో కమలం ఖాదీతువ్వలు తీసుకువచ్చి “రే స్నానంచేసి భోజనం చేతువుగాని” అంది “ఇది మీ యిల్లైనా” అంటాడు సోమయాజీ కమల నవ్వుతూ ఇంగ్లీషులో “అందులో పూరపాకేమీలేదే” అంటుంది “ఈపూట నేను భోజనం చేయకంటాడు సోమయాజీ. “అయితే టిఫెన్ తీసుకోమంటుంది” కమల. “మాస్టరు

గారు యిట్లాచేస్తారని" అనుకోలేకపోయినా నన్నాడు సోమయాజి. "నీవు అనుకునేటట్లుచేస్తే ఆయన గారు అంత పేరుపడ్డ మాస్టరుగారు కాకపోయేవారంది" కమల నేను వెళ్లిపోతున్నానన్నాడు సోమయాజి. "నువ్వు వెళ్లిపోతే కంట్రాక్టు ప్రకారం కోర్టుద్వారా స్వాధీనం చేసుకుంటా నంటుంది కమలం. "అక్కడ అర్జీతం నేను సంబంధం పెట్టుకో నంటాడు" సోమయాజి. "పోనీ దాన్ని సక్రమం చేయవద్దంటేగా నంటుంది కమలం

వాదోపవాదాలు పెరిగిపోతున్నై సోమయాజి యజ్ఞేశ్వరుడిలాగా ప్రజ్వరిల్లాడు కమలం సాయం సంధ్యాకమలమయింది. ఆమెముఖం చూడలేక సోమ యాజి చల్లారాడు ముందేమిటో ఉభయులకూ తోచటల్లా పరిస్థితి తుపాసుతరువాత సముద్రంలాగ ఉంది

హేలు తలుపులు గబాటున తెరుచుకున్నై ద్వారంలో హెడ్ మాస్టరు ఆయ్యప్పశాస్త్రిగారు నిలుచున్నారు సోమయాజి సోఫాలోంచి లేచి నిలుచున్నాడు కమలం అటు తిరిగింది మాస్టరుగారు సోమయాజీ! లేచి రా! అని నెమ్మదిగా పిలిచారు కుమారుడులాగా సోమయాజి గురువుగారి ప్రక్కన నుంచున్నాడు స్నానంచేసిన తరువాత మాట్లాడుదాం ముందువెళ్లి స్నానంచేయ మన్నాడు భోజనాలకు అందరూ హాల్లో పీటలమీద కూర్చున్నారు ప్రక్కగదిలోంచి ఈనాందారు నర సింహారావుగారు వచ్చి మాస్టరుగారికి నమస్కారం చేసి - సోమయాజీ! చిన్ననాడే కాంచన ప్రలోభాన్ని దాటిన నీచిత్తానికి నమస్కారం అట్టి చిత్తాన్ని తోటిభంప చేసి నా మనస్సు స్వస్థతతో నిద్రింపలేకపోయింది దానికి శాంతి నాబిడ్డ చేసింది నా బిడ్డేమిటి మాస్టరుగారి బిడ్డ ఇటువంటిని క్లచ్చివునిషిఉంటాడా? దొరుకుతాడా? అని వెతికాను భగవంతుడు నాకు నిన్నుచూపి నామనో పరివర్తన తెచ్చాడు ఈగడిచింది నువ్వన్నట్లు నాయి ద్దరి పిల్లలకు ఇచ్చేసి అర్జనను విరమిస్తున్నాను మా కమలం కోరినట్లు నువ్వు దానికిచ్చిన భాగాన్ని మేనేజి చెయ్యి నాకుసలహా యియ్యి - మనకందరకూ మీగురు వులవారే ఉన్నారు ఇక నాయందు మిత్తభావం చేస్తా నంటే నీపంక్తిని భోంచేస్తా కాదంటే సాతిప్పలు నేను పతుక్కుంటా నన్నాడు.

ఆయ్యప్పశాస్త్రిగారు—అతడు పపివాడు తమరట్లా ఆన గూడదని చెప్పి సోమయాజి! వారు నా కుటుంబం నుమా అన్నారు.

సోమయాజి—చిత్తం - నన్ను వారి పరివారంలో వాడి నిగా తమరు చేశారుగా నేను వారెట్లా నడవమంటే అట్లా నడవాలిగా తమ ఆజ్ఞ దాటనన్నాడు

నరసింహారావు—మునుపటి ఉద్యోగంలో ఏదో నాక రుసు అనుకోకుండా నాస్వయం అనే భావంతో చేశావో అట్లాగే నీ చేతికిచ్చిన భాగం నీదిగానే వ్యవహరించాలి. ఇక నాదేంలేదు మీ ఉభయులూ నన్ను కనిపెట్టండి అని గతించిన భార్యను స్మరించు కొని ఇట్టి శుభసమయం చూడలేకపోయిందని కండ్ల నీరు నింపాడు కమలం దుఃఖంతో లోపలికి లేచి పోయింది గురువుగారు పంతులుగారిని ఓదార్చాడు. భోజనాలై నై కమలం సోమయాజికి చేయి తుడుచుకు నేందుకు తువ్వలుఇచ్చి తమలుపాకులకు నున్నం రాచియిచ్చింది సోమయాజినోరు ఎర్రగాపండింది.

## నేత్రీవ్యాధులు - స్వాభావిక చికిత్స

( 12 పేజీ తరువాయి )

హార్ సెట్ అందురు), చత్వారము (ఇది సామాన్యముగ 40 సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన వారిలకు వచ్చును. దీనిని లాంగ్ సైట్, పెన్ బై యోపియా అందుగు), ఏస్టిగ్ మేటిజమ్ (ఒక వస్తువునుండి వచ్చు కాంతి కిరణములు నేత్రముమీద ఒక బిందువువద్ద కలియువు), గ్లోకోమా (ఇది నడివయస్సునవచ్చు అంధత్వము, కంటిలో ఒత్తిడి యెక్కువయై బాధగ నుండును. ఈ ఒత్తిడికి కారణము కంటి లోని ద్రవము ఎక్కువ యగుట), శుక్లములు (కేటరేక్ట్, అన్యపదార్థము ఒక పొరవలె స్ఫటికాకారమగు బింబముమీద ఏర్పడును), అంతఃపటలమునకును (రెటీనా), మధ్యపటల మునకును మధ్య ద్రవ మేర్పడుటవలన అంతః పటలము వదు లగుట, కంటిముంట, బాధ, వాపు, దూరదృష్టి, దగ్గరదృష్టి లోపములు మొదలగు కంటివ్యాధులకు అధ్యములను వాడ



వలసినదిగ మందు వైద్యశాస్త్రము చెప్పుచున్నది

రాత్రులందు చదువునప్పుడు చిన్న అక్షరములు కనుపించని వృద్ధులు మాత్రమే పూర్వకాలమునందు కళ్ళజోళ్ళను ఉపయోగించుచుండెడివారు. ఆ అద్దములను తయారు చేయుటకు ఎక్కువ శ్రమపడవలసి వచ్చినప్పటికి వాటి ఖరీదు చాల స్వల్పము. కంటి అద్దములను వాడవలసినదిగ సలహాల నిచ్చిన వైద్యులకు డబ్బు చెల్లించవలసిన సగత్యము లేకుండెను. ఇప్పుడన్ననో కండ్లను పరీక్షించి ఫలాని అద్దములను ధరించవలసినదని సలహా నిచ్చిన వైద్యులకు ఫీజు చెల్లించు చున్నాము. కంటి జోళ్ళ ధరలు విపరీతముగ పెరిగిపోయినవి

కొలది కాలము క్రిందటనే నవీన పాఠశాలలు నిర్మింపబడిన తరువాత అతి పిన్నవయస్కులు కండ్లజోళ్ళను ధరించవలసిన గతి పట్టుట మనము గాంచుచున్నాము మొదట్లో కంటిజోళ్ళను ధరించినట్టి బాలురు ముప్పది మందికి ఒక రుండెడివారు. వారి సంఖ్య శీఘ్రముగ పెరిగినది. ఇప్పుడన్ననో పాఠశాలలయందలి జనాభా లెఖలను తీసికొంటేనేకాని, నాలుగు కళ్ళవాళ్ళు ఎక్కువమంది ఉన్నారో, రెండుకళ్ళవాళ్ళు ఎక్కువమంది ఉన్నారో చెప్పలేకున్నాము.

ఇప్పుడన్ననో స్త్రీ పురుషులు, బాలబాలికలు, పిన్నలు పెద్దలు ఎల్లరు కంటియద్దములను ధరించినవారనేకులను మనము గాంచుచున్నాము

నేడు కంటి యద్దముల వ్యాపారమువలన వైద్యులు, వర్తకులు కూడ కుబేరు లగుచున్నారు. వారు ఈ వ్యాపారములో ఎంత యెక్కువ ధనమును ఆర్జించుచున్నారో మానవ

జాతి అంత క్షీణదశలోనికి వచ్చుచున్నదని మనము గ్రహించవలసి యున్నది. ఇట్టి నిదర్శనములే వైద్యశాస్త్రమందలి లోటులను వెల్లడి చేయుచున్నవి.

ఒకే మానవుడు అనేక కళ్ళజోళ్ళను క్రమక్రమముగ మార్చవలసి వచ్చుటయు, ఇట్టి కేసులు కూడ లెక్కకు మిక్కుటము గనున్నట్లును కూడ తెలియవచ్చుచున్నది. కళ్ళజోళ్ళను మార్చినప్పుడెల్లను అంతకంతకు ఎక్కువ శక్తిగల అద్దములను మార్చవలసి వచ్చుటయు, ఈలోపున వాని ఆరోగ్యము చెడుటయు కూడ గాంచుచున్నాము. ఇట్టి విషయములలో ఇక తా మే సహాయము చేయలేమని వైద్యులు చెప్పుచుండుట కూడ మనకు తెలియును. పైగా ఆ రోగ్యము గనుండుటకు కాక ఇంకను ఆరోగ్యము చెడకుండుటకుగాను సకల పనినుండి విరమించుకొనవలసినదిగ వైద్యులు చెప్పుచుండుటయు కూడ మనకు తెలిసిన విషయమే. ఇట్టి యవస్థలో ప్రకృతి చికిత్సను చేయించుకొన కున్నారు. వారు ప్రకృతి చికిత్స చేయించుకొను చున్నట్లయితే కొలది కాలములోనే కండ్లు తిరిగి బాగుపడకలవు. ఆరోగ్యము కలుగగలదు

ఈ కళ్ళజోళ్ళ వ్యాపారము వృద్ధియగుటకు ఒక ముఖ్యకారణము కలదు. అది చత్వారమును నయముచేయుట కేవలము దుర్లభము అని వైద్యులు చెప్పుటయే దీనికి తిరిగి మూలకారణము మందు వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల అసత్య ప్రబోధములు పాపము మందు వైద్యులేమి చేయగలరు? శాస్త్రజ్ఞులు అసత్యములను బోధించినా వాటిని నెదిరించగలుగు ధైర్యశాలులుండు టరుదు. నేటి మందు వైద్యశాస్త్రము కేవలము వ్యాపారముమీద

ఆధారపడి యున్నది పెద్దపెద్ద కంపెనీలు మందుల పేరట అపారడబ్బు ఆర్జించుచున్నవి. వారి మందుల ధరలు ఎంత ఎక్కువో వేర చెప్పవలయునా? ఇక వార్తా పత్రికలలో ప్రకటింపబడుచున్న అతి చౌకధరల మందుల వల్ల కళ్ళవ్యాధులు నయమగుచో ఇక చెప్ప వలసిన దేమున్నది? మహాభాగ్యమే. ఇంకొక విచిత్రం చూడండి. చ త్వార ము ను నయము చేయవచ్చును అని ధైర్యముతో చెప్ప గ లి గి న మం దు వైద్య శాస్త్ర పాఠ్యాయులను కళాశాలలనుండి పంపివేయుటయు కూడ సంభవించినది. సత్యమును గ్రహించినవారు జి. బి. షాగారు, న్యూయార్కు లోని డాక్టరు డబ్ల్యు. హెచ్. బేట్సు యం. డి. వగైరాలు చత్వారమును నయముచేయ వచ్చునని చెప్పసాహసించి నందుకును, అంత కంటె విచిత్రవిషయము మందు వైద్యకళా శాలలోని విద్యార్థుల కండ్లను నయముచేయ సాహసించినందుకు డాక్టరు బేట్సుగారిని ఆ స్కూలునుంచి తీసివైచినారు. ఆయన రిజైన్ ఇస్తానన్ననుకూడ అధికారులు అంగీకరించలేదు. బేట్సుగారు “అద్దముల అవసరము లేకుండా కండ్లదృష్టి లోపమును నయము చేయుట” అను నొక ఆంగ్లగ్రంథమును రచించిరి మందు వైద్యశాస్త్రము అభివృద్ధి లోనికి వచ్చుటకు హేతువు అధికారులకు గుడ్డిగా వంగియుండుటకాని సహేతువాదము కాదు. అధికారుల చెప్పచేతలలో మందు వైద్యులున్నారు. ఈ యధికారులు నిశ్చయించిన సమృత్తములకు వ్యతిరేకముగ సత్యములు కనుగొనబడినప్పటికి ఆ సత్యములను నమ్మక, “తాపట్టిన కుందేలుకు మూడేకాళ్ళు”

అన్నట్లు తమ అసత్య మూఢాభిప్రాయములనే పట్టుకొని వేలాడుచుందురు. అదివర కున్న అభిప్రాయములను మార్చుకొను ఉదార మనస్సు వారికిలేదు. ఇట్టి వారిని శాస్త్రజ్ఞులుగ పరిగణించుట యెట్లు?

మనము ముందు కంటినిర్మాణమును గురించికూడ తెలిసికొనుట మంచిది.

కన్ను విచిత్రమైన అవయవము. అది చూచు ప్రతివస్తువు పటమును తయారు చేయును. కంటినుండిపోవు నరములు ఈ చిత్ర రువులను మెదడుకు దెలియచేయును. కండ్లు ఆతిసులభముగ హాని బొందునవి యగుటచేత నవి పుర్రెయొక్క రెండు గుంటలలో నమర్చబడి, కనురెప్పలచేతను, కనుబొమ్మల చేతను, వెంట్రుకలచేతను సంరక్షింపబడుచున్నవి.

జ్ఞానేంద్రియములు ఐదు. అందు కన్ను ఒకటి. సమస్తేంద్రియములలోను కన్ను ప్రధానమైనది. వస్తువుల ఆకారమును, పరిమాణమును, విర్ణమును, స్థానమును దెలిసికొనుటకు కన్ను ఉపయోగించును ఇది మిక్కిలి మృదువైన ఇంద్రియ మగుటచేత మన మేమాత్ర మజాగ్రత్తగ నున్నను దీనికి భంగము కలుగును. ఇది ఒకసారి చెడిపోయినయెడల దానిని బాగు చేయుట దుర్లభము. కావున దీనిని కాపాడుటకు సృష్టియందే కొన్ని యేర్పాట్లు చేయబడి యున్నవి. ఆ యేర్పాట్లు పైన తెలిపితిని.

నొసలునందు పుట్టు చెమటను కండ్లలోనికి రాకుండజేసి కనుబొమ్మలు కండ్లను కాపాడుచున్నవి.

కనురెప్పల కొనలయందుండు వెంట్రుకలు నేత్రములకు నీడను ఇచ్చుటయేగాక, గాలిలో నెగురుచుండు దుమ్ము, పురుగులు, పదార్థముల

యొక్క చిన్న చిన్న నలుసులు మొదలగు వానిని కండ్లలోపలికి చొరసీయకుండ కాపాడుచుండును వీని యన్నిటిలోను కండ్లను బాగుగ కాపాడునవి కనురెప్పలు.

కనుగుడ్డు గుండ్రముగ నుండును దీని అడ్డుకొలత ఘూమారు ఒక అంగుళముండును. ఇది మిక్కిలి కోమలమైనది. దీనినికాపాడుటకై కనుగుంటయందు ఒక విధమయిన కొవ్వు పదార్థముండి అది దిండువలె నేర్పడి గుడ్డునకు అదరుదెబ్బ తగులకుండగను, చుట్టునున్న యెముకలతో రాపిడి కలుగకుండగను జేయుటయేగాక, గుడ్డు అనేకవిధములుగ తిరుగుటకు అనుకూలతను దానికి రెండు గలిగించుచుండును.

కనుగుడ్డు సర్వదా కడుగబడుచుండుటకు విచిత్రమైన యేర్పాటు చేయబడినది. ఈ కార్యము బాష్పజల గ్రంథుల వలన జరుగుచుండును. ఈ గ్రంథి బాదమకాయంత పరిమాణముగలదై, ముక్కునకు దూరముగ నుండు కంటియొక్క రెండవ కొనయందును కనుగుడ్డునకు సమీపమందును అమృతబడియుండును ఇది రక్తములోనుండి కొన్ని పదార్థములను స్వీకరించి కన్నీటిని తయారు చేయుచుండును. ఈ నీరు గుడ్డుమీద పాకి దానిని శుభ్రముచేసి, ముక్కునకు సమీపమందున్న కొలికిలో బ్రవేశించి, అక్కడనుండి నూత్నమైన కన్నీటి కాలువలవల్ల తీసికొనిపోబడి, కన్నీటి వాహిని అనబడెడి పెద్దకాలువలో జేరి తుదకు ముక్కులో బ్రవేశించును. అందుచేత ఈ నీరు పైకి రానేరదు ఇదిగాక కనురెప్పల ఆంచులయందు ఒకవిధమైన చమురు తయారగుచుండుటవలన, అది నీటిని బుగ్గలమీద కార

నీయదు. కొన్ని సమయములందును ముఖ్యముగ రాత్రులయ దు ఈ చమురు ఎక్కువగ నుండుటచేత కండ్లు అంటుకొనును. మనకు దుఃఖము వచ్చినప్పుడు కన్నీరు ఎక్కువగ దయ్యారిగుటవలన సన్ననైన కన్నీటి కాలువలు నిండుటచేత కొంతసేరు బుగ్గలనుండి జారి పోవును. తలభారము చేసినపుడు కన్నీటి కాలువలు పూడిపోవుట వలన కండ్లనుండి నీరు కారును కండ్లలో దుమ్ముపడినయెడల వానిని తెరచియుంచి ముక్కు చీదినయెడల ఆదుమ్ము ఈ కాలువలవల్ల ముక్కులోనికి కొనిపోబడును. కనుగుడ్డు కనుగుంటలో కదలకుండా స్థిరముగ చున్నచో నేమగును? అప్పుడు ఎదుట నున్న వస్తువులను మాత్రమే చూడగలము. గాని, ప్రకృతున్న వస్తువుల జూడలేము. అందుచేత గుడ్డును అన్నివైపులకు తిరిప్ప గలుగుటకుగాను ఆరుకండరములు ఏర్పరుపబడియున్నవి ఈ ఆరు కండరములలోను నాలుగు నిబ్బరమైనవి రెండు వంకరయ్యునవి. ఈ వంకర కండరములవల్ల గుడ్డును గిరగిర తిప్ప వీలగుచున్నది

గుడ్డును ఆవరించి మూడు పొరలుండును. అవి 1, బాహ్యపటలము (స్క్లెరోటిక్ కోట్), 2, మధ్యపటలము (మిడిల్ కోట్), 3 అంతఃపటలము (రెటీనా),

### బాహ్య పటలము

ఇది చాలా కఠినమైన తెల్లని నారపదార్థముతో జేయబడి కంటికి తెల్లని రంగు నిచ్చుటయేగాక, లోపలనుండు మృదువైన భాగములను కాపాడుచుండును. అన్ని పొరలలోను ఇది గట్టిదగుటవల్ల సాధారణముగ బద్దలు కానేరదు. దీనిని రెండు భాగములుగ భాగింప

వచ్చును, ఒక భాగము కనుగుడ్డుయొక్క వెనుకవైపంతయు కప్పియుండి వెలుతురును చొరసీయని పదార్థముతో చేయబడియుండును దీనికి గట్టిపొర అనిపేరు. రెండవది గుడ్డునకు ముందువైపున గుండ్రముగనుండి దృఢమైన కొమ్మువంటి పదార్థముతో చేయబడి తక్కిన భాగముకంటె ఉబ్బెత్తుగానుండి అద్దమువలె వెలుతురును చొరనిచ్చును. దీనిని కాచబింబ మందురు ఇది గడియారముపై నుండు అద్దపు విశ్వవలె నుండి చీకటిగదికి కిటికీ యుండు లాగున అమర్చబడి యున్నది. ఈ విధముగ బాహ్యపటలము వెనుక భాగమున గట్టిపొర వల్లను, ముందుభాగమున కాచబింబమువల్లను కనుగుడ్డు సంతను కప్పియున్నది.

### మధ్యపటలము

బాహ్యపటలమునకు అడుగువైపున దాని నంటి మధ్యపటల ముండును. దీనియందు నల్లని రంగు పదార్థ ముండుటచేత ఇది నల్లగ నుండును ఈ కారణముచేత కంటిలో బడిన వెలుతురు ప్రతిఫలించజాలదు. ఇది రక్తనాళములతోను, నాడీలతోను నిండియుండును. రక్తముయొక్క వెచ్చదనమువల్ల అంతఃపటలమును వెచ్చగ నుండుటయు, గుడ్డునకు రక్తమునిచ్చి తిరిగి గ్రహించుటయును ఈపొర యొక్కపని. బాహ్యపటలమును వలెనే మధ్యపటలమును గూడ రెండు భాగములుగ భాగింపవచ్చును. గుడ్డుయొక్క వెనుకవైపునను, ప్రక్కలను కప్పియుండున దొకటి. దీనినే రంగుపొర యందురు. గుడ్డునకు ముందువైపునను, కాచబింబమునకు క్రింది భాగమందును ఒక గుండ్రనిపొర యుండును. దీనిని కనీనికాపటల మందురు. ఇది రెండవ

భాగము. దీనియందు రంగు కణములుండుట వలన కొందరి కండ్లు పచ్చగను, కొందరివి నీలవర్ణముగను, ఇట్లు నా నా విధముల వర్ణముల గలిగి యుండును. ఈ పొరమధ్య ఒక రంధ్రముండును. దీనికే కనుపాప అనిపేరు. ఇది వట్టి రంధ్రముగా నున్నను, వెనుకనున్న మధ్యపటలముయొక్క నల్లనిరంగు దీనిగుండా కనబడుటచే ఇది నల్లగా నుండును. కనీనికా పటలముచుట్టును గుండ్రమయిన కండరములుండును. కనుపాపద్వారా వెలుతురు ప్రసరించు నపుడు అది యొక్కువైన యెడల ఈ కండర సాహాయ్యమున రంధ్రము చిన్నదగును. తక్కువైనయెడల రంధ్రము పెద్దదగును. చీకటి గదిలోనుండి హఠాత్తుగ వెలుగు లోనికి వచ్చినపుడు మనము వెలుతురును జూడలేము. కండ్లు నొప్పిపెట్టును. ఇందుకు కారణము—చీకటిలో నున్నప్పుడు అక్కడి వస్తువులు కనబడునట్లు చేసికొనుటకు కనుపాప పెద్దదిగ నుండవలయును. వెలుతురులోనికి రావేగమే ఈ పెద్దరంధ్రములోనుండి అధికమైన వెలుగురు కంటిలోనికి జొచ్చుటచే కన్ను సహింపలేక నొప్పి నొందును. అప్పుడు పైన ఉదహరించిన కండర సహాయమున ఈ రంధ్రము చిన్నదగును కొన్ని సమయములందు ఎండలోనుండివచ్చి ఇంటిలో బ్రవేశించిన యెడల మనకు చుట్టుపట్లనుండు వస్తువులు కనబడవు. మనము ఎండలో నడచు నపుడు వెలుతురు ఎక్కువగా నుండునుగాన కనుపాప చిన్నదిగ నుండును. ఇంటిలో ప్రవేశించినపుడు కనుపాప చిన్నదియైనందున సరిపడు వెలుతురు కంటియందు ప్రసరించదు. అందువల్ల వస్తువులు కనబడవు. అట్టి సమయమందు కొద్దిసేపు అక్కడ నిలుచుండిన యెడల కండ

రములు చేయు పనికల్ల రంధ్రము పెద్దదై యథాప్రకారముగానే వస్తువులను చూడ గలుగుదుము.

కనీనికా పటలమునకును కాచబింబమునకును మధ్య కొంత శూన్యప్రదేశ ముండును. దీనికి బాహ్యంతరాళ మనిపేరు. ఈ స్థలమందు జలాకార రసమును నీరుండును. ఇట్టి నీరుండుట వల్ల వెలుతురు సులభముగా ప్రసరించుట కును, కనీనికా పటలము స్వేచ్ఛగా చలించుట కును వీలుగలిగి యుండును.

### అంతః పటలము

కనుగ్రుడ్డుయొక్క లోపలిపొర అంతః పటల మనబడును. ఇది మిక్కిలి మృదువు గను, అల్పముగను, అల్లికవలెను, ఉండి గ్రుడ్డు యొక్క వెనుక భాగమును కప్పియుండును. మధ్యపటలము బాహ్యపటలమును అంటి యుండు రీతిని అంతఃపటలము మధ్యపటలము నంటియుండును. ఇది తెరవంటిది. మనకు కనబడెడు వస్తువులయొక్క ప్రతిమలు ఈ పొర మీద ఏర్పడును

### స్ఫటికాకార బింబము

కనీనికా పటలమునకు వెనుకను దాని నంటియు రెండు వైపులనుగూడ నుబ్బెత్తుగ నున్న అద్దపుబిళ్ళ యొక్కటి కలదు. దీనికి స్ఫటికాకార బింబమనిపేరు. ఇది చిన్నది. దీని అడ్డుకొలత అంగుళములో  $\frac{1}{3}$  వ వంతుమాత్ర ముండును. కంటిలోనెల్ల మిక్కిలి సుందరమైన భాగ మిదియే ఇది చంటిపిల్లల యందు గుండ్రముగను మెత్తగనుఉండి, సంవత్సరములు గడచినకొలది కరిసముగను, కోడి గ్రుడ్డాకారముగను అగును. ఇది చిక్కని రసముతో చేయబడి, ఉల్లి పాయ యందువలె

పొరలు పొరలుగా నుండి మధ్యపటలమున కంటియున్న బంధనములచే లాగబడి దాని స్థానమం దుంచబడును.

### స్ఫటికాకార రసము

స్ఫటికాకార బింబమునకు వెనుకను, పైన ఉదహరించిన మూడు పొరలవల్ల ఆక్రమించు కొనబడని స్థలము శూన్య ప్రదేశముగ నుండును. దీనికి మధ్యాంతరాళమని పేరు. ఈ స్థలమందు స్వచ్ఛమయిన రస ముండును. దీనికి స్ఫటికాకార రసమని పేరు. ఈ రసము ఇంచు మించుగా కనుగ్రుడ్డులో  $\frac{4}{5}$  వ వంతు భాగమును ఆక్రమించుకొని యుండును. ఈ రసమునందే స్ఫటికాకారబింబము అమర్చబడి యున్నది.

కాచబింబము జలాకార రసము, స్ఫటికాకార బింబము, స్ఫటికాకార రసము ఇవి యన్నియు వెలుతురును తమగుండ చొరనిచ్చు గుణము గలవి వీని కూటమివలన కిరణములు వక్రీభావమును పొంది తెరవంటిదైన అంతః పటలముమీద వస్తువులయొక్క ప్రతిమలను ఏర్పరచును. ఈ ప్రతిమలు తలక్రిందుగా నుండుచు కాని మనస్సునకు ఇవి గోచరమగు నపుడు యథా ప్రకారముగానే గ్రహింపబడును. ఇదియొక సృష్టి వైచిత్ర్యము

### నేత్రనాడి

కనుగ్రుడ్డు కనుగుంట యనబడెడు ఎముక గూటిలో నమర్చబడియున్నదని వెనుక చెప్పి యుంటినికదా! ఈ ఎముక గూటికి వెనుక వైపున రంధ్రముండును. నేత్రనాడి ఈ రంధ్రము నుండి బయల్పడెదలును. పండు తొడిమకు అంటియుండు రీతిని కనుగ్రుడ్డు

ఈ నాడిని అంటిపెట్టుకొని యుండును. ఈ నాడియందు రమణారమి ఐదులక్షల సంఖ్య గల పోచలుండును. అంతఃపటలము వలవలె అల్లుకొని యుండునని పైన జెప్పియుంటిని. దాని అల్లిక తొక్కు ఈనాడి సంబంధముగు పోసలే ఇట్టి పోచలన్నియు గూడి నేత్ర వాడిగా నేర్పడును. ఈ పోచలవల్ల రూపముల సంబంధముగు జ్ఞానము మెదడువకు తీసికొని పోబడును ఈనాడి కనుగుడ్డులో బ్రవేశించిన స్థలమందు బాహ్యపటలముగాని, మధ్య పటలముగాని యుండదు. ఈ స్థలమందు నాడి

సంబంధముగు తలలు లేకపోవుటచేత ఇది వెలుతురును ఆకర్షించుకొను శక్తిగలిగి యుండదు. అందువల్ల ఈ స్థలమునకు గుడ్డి చుక్క అని పేరు. చదువుట, వ్రాయుట, కుట్టుట మొదలగు పనులయందు మనదృష్టి ఒక వస్తువువూడనే నిలుపవలసి యుండును. అట్టి సమయములయందు వస్తువుయొక్క ప్రతిమ స్పష్టముగ అంతఃపటలమందు మరియొక చోటున నేర్పడును. ఇది గుడ్డిచుక్కకు సమీపముగ నుండును. దీనికి పచ్చని చుక్క అనిపేరు.

## కంటిజబ్బులు

ప్రకృతి చికిత్స గురించి

ప్రకృతి విధానాల ద్వారా నేత్రవైద్యం చేయడంలో సిద్ధవాస్తులైన డాక్టర్ ఆర్. ఎన్. అగర్వాలా ఈమధ్య మాంటోరోడ్ (చెన్నపురి) లో ఒక సభలో ప్రసంగిస్తూ, చాలా కొద్ది కంటిజబ్బులకు మాత్రమే అద్దాలు అత్యవసరమై వున్నవని, చాలా జబ్బులు చాలావరకు ప్రకృతి చికిత్సతోనే రూపు మాసిపోతవని చెప్పారు. ఉదయంవేళ ఎండ తీక్షణంగా లేనప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని కొద్ది నిమిషాలసేపు సూర్యరశ్మి వైపుచూడడం తర్వాత నీడలో, చల్లటి నీళ్ళలో నీళ్ళను తుడుచు కొనడం, కంటికి శ్రమకలిగించే పనులను చూడడం తీక్షణంగా చూడడం మున్నగునవి నివారించడం, రెండుచేతులు డిప్పలు చేసి కళ్ళపై కొద్ది నిమిషాల సేపు వుంచడం, కళ్ళజబ్బులు తగ్గించి, కళ్ళకు బలం చేకూర్చగలవని సూచించాడు.

కంటి జబ్బు : సినిమాలు

సినిమాలు నిట్టనిలువుగా కూర్చుని చూడడం కళ్ళకు జబ్బు తెస్తుందనీ, గడ్డం కొద్దిగా పైకెత్తి నిమిలితనేత్రాలతో చూచి నట్లయితే జబ్బులు రాకపోగా ఉన్న జబ్బులు పోతవని చెప్పారు (డాక్టరు అగర్వాలా)

## గంధస్వీకారము

అష్టదశశ్లోకీ భగవద్గీత - రచయిత కందాళ వెంకటాచార్యులు, మూల్యము రు 1-0-0 ప్రాప్తిస్థానము గుప్త విద్యామండలి, విజయవాడ 1 ఇందు గీతయందలి 18 అధ్యాయములనుండి 18 శ్లోకములను తీసికొని, శ్లోకము, తాత్పర్యము, వ్యాఖ్యానము వ్రాయబడినవి ఇందు ముఖ్యముగ సకలభూతసేవ ప్రధానముగ జూపబడినది. నిత్యజీవితములో ఆచరణలో నుంచవలసిన విధానము చూపబడినది. ప్రతివ్యక్తి నిత్యము పారాయణ చేయుట కనువుగ నున్నది.

సూర్యనమస్కారములశాస్త్ర - స్వచ్ఛమైన శైలిని గోజు కాగితమువూడ వేయబడినది, మూల్యము 0-3-0 ప్రాప్తిస్థానము గుప్త విద్యామండలి - విజయవాడ 1. ప్రతివ్యక్తివద్ద ఉండవలసినది.



## వంధ్యాత్వము

బిడ్డలు పుట్టక పోవుటవలన స్త్రీలలో చాల మందికి అధికమగు మనస్తాపము కలుగుచుండును. వారు చాల సంతాపమును చెందుచుందురు. బిడ్డలు పుట్టవలెనను కోరిక స్త్రీల కందరికిని సహజముగానే కలుగును. ఇది తెచ్చి పెట్టుకొనుటచే కలుగునది కాదు, ఇది సకల స్త్రీలకును పుట్టుకవలననే కలుగునట్టి లక్షణము. బిడ్డలకొరకు ఎట్టి కష్టములనైన ననభవించుటకు స్త్రీలు సిద్ధముగ నుందురు. భగవంతుడు స్త్రీల కట్టి ధర్మమును కలిగింపక పోయినచో మనుష్యజాతి పెంపొందుట కష్టతరమగు సమస్యయే యగును. కాని ఏస్త్రీకైన వంధ్యాత్వ దోషము అనగా చాలాకాలము వరకును బిడ్డలు పుట్టకపోవుటయును, అటుపైని బిడ్డలు పుట్టరను అర్ధైర్ష్యము కలుగుటయును, తటస్థించినచో ఆమె సంతాపమునకు మేరయే యుండదు. బిడ్డలను కననిస్త్రీలకు సంఘమువారు గూడ చాల అగౌరవముగ చూచెదరు. ఆమె భర్తకుగూడ ఆమెయెడల ప్రేమ తక్కువగును. బిడ్డలు పుట్టకపోవుట సంతాన నిరోధమునకు చాల అనుకూలమేయని కొందరు తెలిపెదరుగాని బిడ్డలు కలుగక పోవుటకు గల కారణములను గూర్చి మనము కొంత యోచింపదగును.

జననేంద్రియములు శరీర పెరుగక పోవుట వలనగూడ స్త్రీలు గొడ్డొండగుదురు జననేంద్రియములలో నేయవయవమైన వక్రముగా నున్నను, లోపించినను గర్భోత్పత్తి కలుగదు అట్టివారికి యేచికిత్స చేసిననుగూడ లాభముండదు. కొందరికి గర్భగోళమునకు స్థానచలనము కలుగును లేదా ద్వారము మిక్కిలి చిన్న

దిగా నుండును. అట్టిచో గుహ్యాద్వారమున కొంత నిరోధము కలుగును. అట్టినిరోధము కలిగినచో డాక్టరు చాల సహాయము చేయగలిగి యుండును. శస్త్ర చికిత్సవలన యీ నిరోధమును డాక్టరు తొలగించు చున్నారు. అప్పుడు గర్భోత్పత్తి కలుగును. చాలమందికి తగిన చికిత్స చేయక పోవుటవలననే వారికి సంతానము కలుగకుండ నుండును. కొద్దిమందికి కొన్ని వ్యాధులు సంప్రాప్తమగును. వానివలన గర్భాశయము వాచును. అది వ్యాధిగ్రస్తమగును. అందువలననే గర్భోత్పత్తి కలుగదు.

సుఖవ్యాధులు (శగసంకటము) సవాయి మున్నగునవి మనుష్యులకు దారుణశత్రువులు. చాల వ్యాధులు కలుగుటకు సుఖవ్యాధులే మూలకారణము లగును. సుఖవ్యాధులవలన కొందరు యావజ్జీవమును వ్యాధిగ్రస్తముగానే యుందురు. స్త్రీలలో చాలమందికి సంతానము కలుగకుండుట కీ సుఖవ్యాధులే ముఖ్యకారణము. శగసంకటము తగిలినచో జననేంద్రియములు వాచును. అందువలన (వోరము) పోవు ద్వారమున నిరోధము కలుగును అండాశయము (నోవరి) నుండి (నోరము) బయలుదేరి గొట్టములగుండపోయి గర్భాశయము లోన (పూరెబు) పొరలో చేరును. ఈ గొట్టములు మానుకొనిపోయినచో (వోరము) గర్భాశయములోనికి రాజాలదుగాన గర్భోత్పత్తి కలుగదు. శగసంకటము తగిలిన వారికిట్టి నిరోధము కలుగును. సవాయివ్యాధి తగిలిన వారికి గర్భోత్పత్తి కలుగునుగాని గర్భము విచ్ఛిన్నమగుట, శిశువు కడుపులోనే

చచ్చి పుట్టుట, తేనిచో శిశువు రోగములతోనే పుట్టుట మున్నగు దుష్టఫలితములు కలుగును.

సాధారణముగ నీ అనర్థము లన్నియును భర్తవలననే భార్యకు కలుగుచుండును. భర్త యితరస్త్రీలతో సాంగత్య మొనరించుట వలన శగసంకటము మున్నగునవి తగులును అవి పూర్తిగ కుదురునట్లతడు చికిత్స చేయించు కొనడు వ్యాధి కుదరకమునుపే తన భార్యతో సంభోగించినందువలన శగసంకటము కలిగించు క్రిములు నిర్దోషి యగునా స్త్రీ గర్భాశయము నందు ప్రవేశించును. అప్పుడు ఆ స్త్రీకి చాల బాధలు తటస్థించును ఆమె ఆరోగ్యము చెడి పోవుటయును, ఆమె బాధపడుచుండుటయును మాత్రమేగాక ఆమెకు వంధ్యాత్వము కూడ కలుగును. ఆమె యే దోషము నెరుగకుండయే ఆమె కీదురవస్థలన్నియును కల గుచుండును. ఇది యంతయు తనవలననే కలిగినదని భర్త ఎన్నడును పశ్చాత్తాపమును చెందడు. తన భార్యకు బిడ్డలు పుట్టలేదని అత డామెను అలక్ష్యము చేయును. కొందరు తమ భార్యలను బాధింతురు. మరికొందరు మరల పెండ్లి చేసుకొందురు.

పురుషుడు తగినంత వివేకమును కలిగి యున్నచో యీ అనర్థము లేవియును కలుగకుండ చేయవచ్చును. తప్పచేయుట మానవ స్వభావము. అందులకు వానిని ఊహింపదగును. కాని యొకపురుషునకు శగసంకటము మున్నగు వ్యాధులు తగిలిన పిమ్మట రోగము పూర్తిగ తగ్గువరకును ప్రకృతి చికిత్స చేసికొననిచో వానినేరము ఊహింప తగినది కాదు. అట్టి పురుషుడు సంఘమున కంతటికిని గూడ హాని చేయును ఇటుల చేయుటవలన నట్టిపురుషుని ఆరోగ్యము మాత్రమే గాక వాని భార్య

ఆరోగ్యమును, వారికిపుట్టబోవు బిడ్డల ఆరోగ్యమును, ఆ బిడ్డల బిడ్డల ఆరోగ్యమును కూడ చెడిపోవును దీని కంతటికిని ముఖ్యకారణ మతడొక్కడే కావున శగసంకటము మున్నగు వ్యాధులు తగిలిన పురుషులు వ్యాధి పూర్తిగ పోవువరకు ప్రకృతి చికిత్స నవలంబించ వలెను. అంతవరకు పెండ్లి చేసుకొన గూడదు పెండ్లి యైయున్నచో వ్యాధి పూర్తిగ నయమగు వరకు భార్యతో సంభోగము చేయ గూడదు. స్త్రీకి శగసంకటములు మున్నగు వ్యాధులు తగిలినచో ఆమెగూడ వ్యాధి నయమవు వరకు ప్రకృతి చికిత్సను బొందవలెను. స్త్రీలు వంధ్య లగుటకు సుఖవ్యాధులుకూడ ముఖ్యకారణములై యున్నవి. ఈ విషయమును సరిగ గ్రహించినచో యీ అనర్థము సులభము గానే తొలగగలదు. రోగము పూర్తిగ తగ్గువరకును ప్రకృతి చికిత్సను బొందుట ముఖ్యకర్తవ్యము.

## సంతాన నిరోధం

డాక్టరు స్పోన్ నూచనలు

ఋతుకాల విశర్జనే సంతాన నిరోధానికి ఉత్తమ మార్గమని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ పరిమిత కుటుంబ నిర్మాణ సలహాదారు డాక్టర్ అబ్రహాం స్పోన్ వక్కాణించారు. బహిష్కరముందు పదిరోజులు, బహిష్కర తర్వాత పది రోజులు సంతానోత్పత్తికి అనువైన కాలం కాదని ఆయన అన్నారు.

ఋతుకాల విశర్జన పద్ధతి నూటికి 90 సందర్భాలలో విజయవంతమైనదని, ఇండియాలో దీని ఫలితాలనుగురించి ఇంకా దీర్ఘంగా పరిశీలనలు జరుపవలసి వున్నదని ఆయన పేర్కొన్నారు.



## నపుంసకత్వము, సంతానహీనత

కండాశవెంకటాచార్యులు

అనేక కారణములచేత పుంస్తవహీనులైన మానవులనేకులు నెఱుకొనవచ్చుచున్నారు. వీరు తిరిగి పుంస్తవమును సంపాదించుకొనుటకు ఎంతో ఉబలాటముతో నున్నారు. ఇత్రీకలలో ప్రకటింపబడిన మందులను తెప్పించి ఎంతో ధనమును పాగుచేసుకొనుచున్నారు. వైద్యుల మాటలను నమ్మి ఇల్లు గుల్లచేసుకొనుచున్నారు. కాని కొంచెమైనను ప్రయోజనము లేకున్నది. మందుల వలన ఎంతమాత్రము ప్రయోజనము లేదని వీరు తెలిసికొనవలయును ఒకవేళ ఉపయోగమున్నట్లు కనిపించినను అది కొలదికాలముమాత్రమే ప్రకృతి చికిత్సవల్లనే జీణించిన పుంస్తవమును తిరిగి సంపాదించుకొనవలెను కాని మందులెంతమాత్రము తోడ్పడజాలవు ఇంద్రియములు సరిగ్గా అభివృద్ధి కానియెడల కృత్రిమ పద్ధతులవలన ఉపకారమును పొందతలచుట తెలివితక్కువ తనము. హస్తప్రయోగము వల్లను, మితిమీరిన సంభోగము వల్లను పుంస్తవము జీణించుచున్నది. ఇట్టి దురభ్యాసములను మాని ఆరోగ్యవంతమైన జీవితమును గడపుచో తిరిగి పుంస్తవము కలుగగలదు.

సంతానహీనత, రేతస్సు వృషణములనుండి మూత్ర మార్గమునకు పోకుండా అడ్డగింపబడినందున కలుగుచున్నది. దీనికి శస్త్రచికిత్స చేసికొనుచున్నారు. వలదు. సంతానము లేని స్త్రీ పురుషులనేకులు ప్రకృతి చికిత్సవల్లనే

సంతానము పొందుచున్నారు. అందుచేతనే ప్రకృతి చికిత్సనే ఆశ్రయించుట మంచిది.

నపుంసకత్వము ఎప్పుడు కనుపించును ? ఈ నపుంసకత్వమును అశక్తత అనికూడా అందురు పురుషుడు సంభోగశక్తిని కోల్పోయినప్పుడు నపుంసకత్వము కలుగుచున్నది. మర్మావయవములు వృద్ధియగుటలో లోపమున్నను, అంగవికృతి యుండుటవల్లనుకూడ నపుంసకత్వము కలుగుచున్నది. అన్నిటికంటె ముఖ్య కారణము హస్తప్రయోగము. పరమ సీచమున్ను, ప్రమాదకరమున్ను అగుయీదురభ్యాసము యువకులలో మెండుగా గలదు. తరువాత మితిమీరిన సంభోగ మొక కారణము. యశావనమున జాగ్రత్తగా నుండకపోవుట చేతనే నడివయస్సులో పురుషుడు శక్తిహీనుడగుచున్నాడు. సంభోగము చేయునప్పుడు ఇంద్రియ స్థలనము కాకమునుపే లింగమును తీసివేసి స్థలితము చేయుటవలనకూడ నపుంసకత్వము ప్రాప్తించుచున్నది.

మామూలుగా ఆరోగ్యవంతురాలైన స్త్రీకి గర్భమును చేయలేనిస్థితి సంతానహీనత అనబడును. ఈ స్థితి అసహజమైన, లేక రోగగ్రస్తమైన వృషణము లుండుటవలన తేజోత్పత్తిలోని లోపము, లేక ఉత్పత్తియే లేకుండుటవలన కలుగుచున్నది. రేతస్సు వృషణములనుండి సంతాన నాళములగుండా ప్రవహింపకుండా అవరోధము ఏర్పడుటవలనకూడా సంతానహీనత కలుగుచున్నది.

# ప్రకృతి చికిత్సా సదనము

32 సాదుల్లావీధి, త్యాగరాము నగరు, మదరాసు

కుష్ఠ, క్యాన్సరు, తుమ్మ, ఉబ్బసము, రక్తపుపోటు మధుమేహము, ఉన్మాదము, హిస్టీరియా, మహా దరము, గుండెజబ్బు, సవామేహము, శూలలు, అప్పెండిసైటిస్, హెర్నియా, మాతృనిరోధము, నంజు, పాండువు, కండ్ల జబ్బులన్ని, మూర్ఛలు, మూలశంక, బూరకొళ్ళు, శుక్ల నష్టము, నపుంసకత్వము, బహిష్టు లేకపోవుట, కుసుమరక్త స్రావము, సంతానవిహీనత, గర్భస్రావము, సంతాననష్టము, మూగ, చెముడు, పుట్టుకలో బుద్ధిహీనతలను అతి వైపుణ్యముతో కుగుర్చెదలు కుదరనివ్యాధి లేగు పైఘాతుడ, మలేరియాలను 5 8 రోజులలోను, రాచపుండ్లను 15 రోజులలోను కుదిర్చెదము, ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, శ్వాసకోశములు వికాలములై రక్తప్రసారమెక్కువై, కాశ్యంతమైన ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయుష్యములు కలుగును కదిలేపండ్లు గట్టిపనును రెండవసారి ఊడినపండ్లకు బదులు మూడవసారి పండ్లు వచ్చును అవయవలోపములు పోవును అందము, రంగు, బట్టతలలో వెంట్రుకలు యావనమువచ్చి పునర్జన్మ కలుగును చికిత్సలలా బోషధనులు, ఆపశేషములు, ఎనిమాల, ఉపవాసములు ఉండవు ఎత్తుకు ఎత్తు ప్రకృతి చికిత్సలు రూ 5 15 0 ల మాయార్ద్రపంపి శేషమున్నవలెనది, అనేక విషయములను బోధచేయు, కిరణజ శ్రీ దాశ సూర్యరాయణ, బి ఏ, గారిచే గవియీకరించిన “ప్రకృతి చికిత్సా విధానము” అను అక్షరణ చికిత్సా కగ్రీ ధమున, తెప్పించుకొని, మా చికిత్సల పాశ్రస్థ్యము తెలియగలదు జవాబులకు తపాలా బిళ్ళలను పంపుడు మదరాసులో కోడినపండ్లు దొరకును, స్త్రీగాచాక రైలుఖర్చును తప్ప ఇతర ఖర్చులు తక్కువ సదనమునందుండుటకు తగినవసతులు కలవు

A P Devi

## ప్రకృతి కార్యాల ట్రస్టు - విజయవాడ.

జమా ఖర్చు లెక్కలు,

1911 అక్టోబరు — జములు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 112-5-8, ప్రకృతి పత్రిక రూ 48-0-0, పుస్తకములు రూ 198-8-0, ఇంటిచిద్దె రూ 6-0-0, వెరిశి రూ 34-13-8

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 4-12-8, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 4-15-9, పుస్తకముల కమీషను రూ 38-9-9, చిల్లర పెట్టుబళ్ళు రూ 114-2-6, ప్రింటింగు రూ 40-0-0 జీతములు రూ 4-6-0, భరణము రూ 30-0-0 జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-2-6, మిస్ట్రీనియన్ రూ 2-8-0, ట్రావెలింగు చార్జిస్ రూ 4-11-0, నిల్వ రూ 79-9-8, వెరిశి రూ 364-13-8

1911 నవంబరు — జములు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 71-9-8, ప్రకృతి పత్రిక రూ 27-0-0, పుస్తకములు రూ 74-4-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0, చిల్లర వసూళ్ళు రూ 18-8-0, ఇంటిచిద్దె రూ 6-0-0, ప్రకటనలు రూ 4-0-0, కోమోపతి ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 1-0-0, వెరిశి రూ 225-13-8

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 11-11-9, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 2-1-6, పుస్తకముల కమీషను రూ 21-0-9, ప్రింటింగ్ ఖర్చులు రూ 0-0-0 జీతాలు రూ 42-6-0, భరణము రూ 20-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 2-1-9, మిస్ట్రీనియన్ రూ 1-8-0, ట్రావెలింగ్ చార్జిస్ రూ 3-3-0, చిల్లర పెట్టుబళ్ళు రూ 8-3-0 నిల్వ రూ 79-10-1, వెరిశి 2-5-13-8

కందాళ వెంకటాచార్యులు,

మేనేజరు

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సుశిత్రవైద్యం	10 0 0
శాస్త్రపరీక్షాభాగం	2 0 0
రక్తచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టిన్నాన నియమములు	0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరణ జలచికిత్స	0 4 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విషము	0 6 0
తేనెను విషతుల్యము	0 6 0
ఆహారసమేళనపు గోళ	0 2 0

## దురభ్యాస భండనలు

శివహాస	0 4 0
అనుభవారందము	0 12 0
సహోగము	0 8 0
నాగచుట్ట - ముక్కుపాడుం	0 4 0
కల్లుముంతి, సాగానీసా	0 4 0
టీకాల భండన	0 1 0
దొషధవైద్య మొకయూహా	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల	
అభిప్రాయం	0 2 0

## టీకాల నాటకము

0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
గ్రహములీల	4 9 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0

## ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రానుసంహిత

1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	5 0
మక్తి మార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమూతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము	0 12 0
మఖనిదానము	8 0 0

## వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖసంసారము	0 1 0
ఆరోగ్య చూత్రములు	0 1 0
స్వాహావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమిద	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 9 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0

## వైద్య చికిత్సాపద్ధతి

తీగోషములు	0 6 0
వివిధాశ్వాసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
వధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
వ్రణము	0 6 0
మనూచికము	0 8 0
స్త్రీవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నివాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
నూర్యసమస్కారములు	0 8 0
పేదాం - ము - ఇతరములు	
అధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవము	0 6 0
యక్షిప్త కాళము	0 8 0
నామగ్నస్వామిఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంపాదకులు

## పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

ఫిబ్రవరి

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

# శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కశేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికాగమనను వివారింపబడును వివిధావధాననవల్ల ఇల్లు, వల్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తస్పృహ, పాండు, కుష్ఠ, మదుమేగము, హృద్రోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా వివారింపబడును

డాక్టర్ శ్రీరంగయన్ డి., యల్. వి. యస్  
విజయవాడ, 2

## చందాదారులకుమనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలుచందా రూ 4-8-0, అర్ధసావత్తరపుచందా రూ 4-0 అందుకు తగు వకాపరిమితిచందా పద్ధతిలేదు విశికాపీ ఆరుకణాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విశికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును వీటి పద్ధతి వ్యయములకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలము ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామా లను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో “ప్రకృతి” పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చట అలభ్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందుకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు ఆసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టువో వేయచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లెంట్లు చేయవలెను. నెలాఖరున సంచికల దనిచో మాకు తెలుపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా వ్రచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు  
కృష్ణలంక, విజయవాడ-2



సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

నంపుటము 34

ఫి బి ౧ వ రి 1952

సంచిక 2

సంతాన నిరోధము లేక కుటుంబమును పరిమితి చేయుట.

పు వ్వా డ పే రా జి గా రు

కొంతకాలమునుండి సంతాన నిరోధమును గూర్చి వినుచుంటిమి. పాశ్చాత్య దేశము లందు వైద్యశాస్త్రము నభివృద్ధి పరచుటకు నూతన విషయములు కనిపెట్ట బడుచున్నను వారు ధవంతు లగుటకు ఆశియాఖండము, అందు ముఖ్యముగా ఇండియా యే వారికి పంట కళ్ళము. ఆశియాఖండమును విడచిపెట్టిన యెడల వారి భోగ లాలసత్వము నశించవలసి నదే. తిండికొరకు పరిశ్రమల నేర్పాటు జేసు కొని ఆశియాఖండవాసులకు పనిలేకుండజేసి ముడిసరకుల గొనిపోయి తయారైన సరకులను వారికిచ్చి డబ్బు దోచుకొనిపోయి దరిద్రులను జేయుటయేగాక స్వతస్సిద్ధముగ సర్వసంపదలు గల మనదేశములో సంతాన నిరోధము గావలె నని బోధించుట సాహసకృత్యమే! ముందు ముందు బంజరు లన్నియు సాగుబడిలోనికివచ్చి పరిశ్రమలు నెలకొల్పబడి, గనులు త్రవ్వబడి, ముడిసరకుల రవానా మాని సమస్త సరకు

లను తయారు జేసుకొనిననాడు, మన దేశము నకు పాశ్చాత్యదేశ సరకుల దిగుమతి అక్కర లేదు. ఆసియాఖండ మభివృద్ధి పొందిన, ఐరోపా ఖండమునకు సరకు లమ్ముకొను తావు లేదు గాన బ్రతుకు తెర వుండదు. అందుచే జనసంఖ్య తగ్గవలసినది ఐరోపాఖండమున గాని ఇండియాలోగాదు. నాగరికతా విశేషముచే పాశ్చాత్య దేశములు జన శూన్యము లగునా?

అమెరికా, రష్యాదేశము లొండొంటితో పోటీబడి మారణాస్త్రములను కనిపెట్టిన కొలది ఐరోపాఖండ రాజ్యములు రెండు కూటము లుగా నేర్పడి అణ్వస్త్ర సహాయముచే సర్వ నాశనమగుటకు పునాదులు ఏర్పడుచున్నవి. నేడుగాకపోయిన మరికొంతకాలమునకైనను ఈ శాస్త్ర పరిశోధనాభివృద్ధి జన నాశనము నకు తోడ్పడగలదు. అప్పుడైనను ఆ దేశ ముల నాక్రమించుకొనుటకు ఆశియా ఖండ వాసులు అవసర మగుదురు. ప్రజా నాశన

మునకే యీశాస్త్ర పరిశోధనలు ఉపయోగ పడునుగాని ఒక మనుష్యుని గాని, ఒక జంతువునుగాని సృష్టించుటకు వారి తరముగాదు, గావున యీ వెర్రియూహ వదలుకొన తగినది.

సృష్టికర్త ఒకడు గలడు-అతడు సర్వజ్ఞుడు.

ఒక్క కమ్యూనిష్టులుతప్ప ఇతరు లందరును అస్థిర మతస్థులే! వాగుగూడ ఇటీవల దేవుని యందు నమ్మికను ప్రోత్సహించు చున్నారు సర్వజ్ఞుడైన పరాత్పరుడు సృష్టించుటలో అధిక ముగగాని అల్పముగగాని గాక యధాతథ గానే సృష్టించి వారికి తగు తిండిగూడ యేర్పాటుచేయును. అందువలన జనము పెరిగి తిండి లేకపోవునను విచార మక్కర లేదు, నాగరికతా ప్రభావమున అస్వాభావిక పదార్థముల కలవాటుపడి తిండి పదార్థములను నాశనము చేయుటవలనను, మనుష్యాహారమైన ఫలజాతులను, అభివృద్ధి పరచక పోవుటవలనను, కావలసిన దానికంటె ఎన్నోరెట్లు పాడుచేయు చుండుటచేతను, అశుద్ధమునుతిను కుక్కలు, పందులు, ఎలుకలను తిను పిల్లులు, మొదలగు వానికిని, ఎచ్చికతిను శువులకును, ధాన్యములను వాడుటవల్లను ఆహారంలోటు గలుగుచున్నది. వానిని సర్దుబాటుజేసిన తిండికి లోటురాదు.

ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో జూచుట

మనము పూర్వమునుండియు అతిథి అభ్యాగతులతో మన కున్నదానినే సర్దుకుతిను అలవాటుపడిన వారము. మనిషికి కావలసినది బహు స్వల్పము. అది గెట్టినను పొందవచ్చునుగాన కృత్రిమ పనులవలన సంతాన నిరోధము అవసరము లేదు,

సంతానము దరిద్రులలోనేయెక్కువ.

సంతానము బిచ్చమెత్తుకొను వారిలోను, బహుపేదవారగు హరిజనాది వెనుకబడిన జాతులలోను, ఎక్కువ. అంగహీనుడైన బిచ్చగానికి ఇద్దరు ముగ్గురు భార్యలును, పెక్కు సంతానమును, మూర్ఖురోగులకు సంతానము కలిగి బిచ్చమునకు సిద్ధమగుచున్నారు. వీరిని సంతానాభివృద్ధి పరచకుండ ఆపుటకు శాసనము లేవియు ఉపయోగించవు. డాక్టర్లు వీరిదరికి పోరు. ఏలనన లాభమునున్నగాన ఇక సంతానము కొరకు పరితపించు భాగ్యవంతులకు సంతానము గలుగజేయలేరుగాని, నిరోధము నిమిత్తము విద్యాధికురాండ్రైన స్త్రీలను ప్రోత్సహించగలరు. పెరిగెడుచోట అడ్డగించబడక, బ్రహ్మప్రయత్నముచే సంతానము గనుచు రాను రాను తగ్గిపోవుచున్న కుటుంబ బలమును క్లుప్తపరచుట ఏటితెలివి?

ప్రతి స్త్రీకిని సంతానము గావలె నను  
అభిలాష ఎక్కువ

ప్రపంచకమునందెల్లడను సంతానము లేని స్త్రీలు సంతానముకొరకు పరితపించుచుండుట విదితమే! మొగ్గులు, మందులు, యాత్రీలు మొదలగు వానిచేతను, వ్రతములచేతను సంతానముకొరకు బహుకష్టబడు స్త్రీలుగలరు. పిల్లలులేని యిల్లు శ్రీశాసతుల్యము. పేదవానికిని భాగ్యవంతునివలె తనపిల్లల యందు ప్రేమ ఎక్కువే! తిండికిలేకున్నను తనపిల్లల భాగ్యవంతున కిచ్చువారిని గానము, ఇక అంగ విద్యా పట్టభద్రులై ఉద్యోగముకొర కాశించువారు బిడ్డలను కనుటయు పెంచుటయు భారమని తలచిన తలంచవచ్చును. వీరే సంతాన



నిరోధము గోరవచ్చును. వీరు నూటికి ఒక డాసిమలువంతైనను ఉండరు. వీరి మాట ప్రజలమాట కాదు. పాటించనవసరంలేదు. అందువలన అనవసరముగా ప్రజాద్రవ్యము వెచ్చించి డాక్టర్లను పెట్టుట దేశద్రోహమే యగును.

సత్సంతానమును పొందుటకు మన పూర్వులు చూపిన మార్గములు.

స్త్రీకి ఋతుకాలము బహిష్టయిన దినము నుండి 16 దినములు. ఇందు మొదటి మూడు రోజులును సంభోగవర్జితములు. 4 వ రోజున గర్భము నిలచిన అల్పాయువుగల మగశిశువు గలుగు ననిరి. ఈ 16 దినములలో పంచపర్వములు, తదితరపు రోజులు, వర్జితములు. ఇటువంటి నిషేధదినములు విడిచి యనుకూలమైన దినమున సంభోగమునకు నిర్ణయించిరి. ఇట్టి శుభదినములందు గర్భము నిలచిన యోగ్యులగు శిశువులు గలుగుదురు. ఇట్టి నియమములను బాటించుటకు మనోనిగ్రహముగావలెను సంతాన రహితులకు ఉత్తరగతులు లేవని చెప్పి సంతానాభి వృద్ధియగు మార్గములను నూచించిరికాని పెక్కుసంతానము గలుగరాదనియు, 2 డో 3 డో పురుష సంతతి గలిగిన పిమ్మట భార్యను కామసంబంధమైన ప్రేమతో చూపరాదనిరి. మహారాజులకు ఒక పుత్తుడు గలిగినమీదట ఇక సంభోగము కూడదనిరి ఇట్టిజాగ్రత్తలు అనేకములు మనశాస్త్రకారులు తీసికొనియుండ పరిశీలించక అనేకవేల సంవత్సరముల అనంతరము పాశ్చాత్యులు కనిపెట్టినామని చెప్పెడు సంగతులను నమ్మి మన శాస్త్రములకు తగు గౌరవమియక “పొరుగింటి పుల్ల కూర రుచి” యన్నట్లు ఈ నవీన పద్ధతులకు ధనవ్యయము చేయుట అనవసరముగదా!

### సంతాన నిరోధ సాధనములు

విద్యావంతులైన జ్ఞానులకు సంతాననిరోధ మార్గములు మన యాచార ప్రకారము తన ప్రతిబింబమే పుత్తుడుగా పుట్టెనుగాన అంతటి నుండి భార్యను తల్లివలె జూడవలెనని తెలియకపోదు. అనివేకులైన సామాన్యులకు ఋతు దినములు 16 విడిచి చేసిన సంభోగము వలన గర్భోత్పత్తి కాదని తెలిసి కామవాంఛను తృప్తి పరచుకొనుట తెలియును. ఈ పద్ధతుల వలన ఆరోగ్యము చెడదు మనస్సును స్వాధీన పరచు కొన్నట్లయిన విష రూఢిలాషగలుగదు. ఇంద్రియ చలనమును గలుగదు. అందువల్ల ఆరోగ్యభంగము లేదు సాగదా ఇంద్రియము శరీరమున జీర్ణించి మహాబల సంపన్నుడగును.

### పాశ్చాత్య సాధన-పరికరములు

ఆరోగ్యమును జెరుపును.

అట్లుగాక నకాంట్రాసెప్టను వాడబడు ఔషధములు దేహమును జెరుపును. స్త్రీకి గర్భసోళము చెడి అనేక రోగములకు గురియగును. పురుషునికి సంభోగ సమయమున ఉపయోగపడు ద్రవ్యములు చేరక ఇంద్రియము నష్టపడి పల్లరోగములకు కారణమగును. ఇంద్రియమును గర్భములో చొరకుండ నష్టపరచు ఏర్పాట్లన్నియు ఆరోగ్యనాశనమునకే దారితీయును. గాన సంతాన నిరోధము గావలసిన యెడల మనోనిగ్రహమే చేసికొనవచ్చును. ఇంతకును కుటుంబ పోషణకు తగినశక్తి లేని స్త్రీపురుషులను వివాహితులుగ నుండిపోవునట్లు శాసించి రహస్య సంతానము గలుగకుండ తగు నిర్బంధము చేయవలెను. పాశ్చాత్యపాలన పోయినను ఆ నాగరికతా వ్యామోహముమన నాయకులకుపోకుండుట శోచనీయము. నాయకులకు న్యాయమైన పరిశీలన శక్తి గలుగుగాక.

## లంగోటీ

లంగోటీ కట్టుటవలన దాని పరిశర కండలు, నరములు బలహీనములై లోని అవయవములు పటుత్వము కొంతవరకు తప్పి, ధాతుశక్తి తగ్గిన పాటవము కల్గినవార లగుచున్నారు. బాలురు ముఖ్యముగా ఎదుగు 10, 18 సంవత్సరముల ప్రాంతమున లంగోటీలు కట్టువారి అంగములు సన్నమై కొన్ని అశక్తులను పొందుదురు శరీర సౌష్ఠ్యమును పోగొట్టుకొని తిరిగి ఆరోగ్యవంతు లగుటకు ఎంతకాలమో పట్టును, జననేంద్రియమును బిగించి కట్టుటవలన వంకర, బల హీనమై పరిశరముల గ్రంధుల ప్రవణ బల హీన మగుచున్నది. ధాతుసప్తమగల్గుచున్నది.

సృజ నేంద్రియము — గుహ్యేంద్రియము జంతు జీవశక్తి కేంద్రీకరించి నిలువచేసి కొనుటకు అతి బలీయమగు ప్రధాన సాధనము. అతి స్వల్ప ప్రదేశములో అమితశక్తి అచట నిలవ యున్నది. ఆరోగ్యవంతమును, బలీయమునగు గుహ్యేంద్రియము చాల ముఖ్యమని మనము గ్రహింపవలెను. అది యేవిధముగను నీరసము పడకుండునట్లు మనము చూడవలెను దానిని నొక్కి బిగించియుంచి బలహీనముచేసిన భౌతిక శరీరమంతయు సానుభూతిచేవలె సహజముగ బాధనొంది బలహీనమగును. వ్యాయామ సమయమున రక్తప్రసారము పూర్తిగను స్వేచ్ఛ గను లేక బిగింపబడుటచే ఆ యింద్రియము బలహీనమై, చిక్కిపోవును.

మూలాధారమును శరియగు పద్ధతిని పోషించని యెడలను, అపసవ్య మార్గావలంబ నము వలనను, శరీరమునకంతకును అపాన వాయువు వ్యాపించి మనోద్రోకము, విరేధనబద్ధ కము, గుండెదడ మొదలగు అనేక రోగముల కవకాశ మిచ్చుచున్నదని హరయోగవేత్తలు

నుడువుచున్నారు. యోగులు, భైరాగులు మొదలగు వారలకు జననేంద్రి యోగము అవసరము లేదు, గనుక దానిని బల హీనము చేయదలచినను చేయవచ్చును. దాని నితరులు అనుకరించరాదు.

వివాహము — మనస్సును ఉద్రేకము లోనికి జారనీయక, వ్యతిరేక ఊహలచే బంధించి సంభోగేచ్ఛను ఎంత తగ్గించిన అంత మంచిది. వయస్సు మళ్ళినకొలది పూర్తిగ తగ్గించుటమంచిది. వివాహోద్దేశము ఆనందము, సంభోగేచ్ఛ ఎంత తగ్గించిన అంత మంచిది. సంసారమును ఆనందముతో నిర్వర్తించుట సంతానముకొరకేయని గ్రహించవలెను.

## ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

ప్రకృతి చందాదారులున్న ప్రతి పట్టణము లోను, గ్రామములోను ప్రకృతి యశ్రమ ములను స్థాపించవలెను ప్రజలకు ప్రకృతి జీవన మార్గమును గురించి బోధించవలెను. లేనిచో ప్రకృతి చికిత్సవలన ప్రాణములు పోవునని ప్రజలు భయపడుచున్నారు. అంతేకాక ప్రకృతి చికిత్సవలన డబ్బు ఖర్చు జాస్తి యగునని కూడ భయపడుచున్నారు. అందుచేత వారి యనుమానములను తీర్చి ఉత్సాహమును కలుగ జేయవలెను. ఔషధములవలన ప్రజలు అనేక విధములుగ బాధపడుచున్నారు. అందుచేత మాన వారోగ్యమును కాపాడుటకు సేవచేయ వలసిన మంచి తరుణమిది. అయితే ఈపని కిప్పుడు స్వారథ్యాగులు అవసరము. ఇందు పూనుకొనినచో ప్రకృతి విజ్ఞానము కలిగి యుండియు వృధాయగును,

## కండలను పెంచుట

మిత్రుడా! నే నీ వ్యాసమందు వ్యాసిన చొప్పున నీ వభ్యసించుచో ఆరుచూశముల లోనే కండలను పెంచుకొన గలవు. నేడు మన దేశమున బలహీను లనేకు లున్నారు. నీవు కండలను పెంచుకొని ఆరోగ్య వంతుడవై నీ తోడిమానవులకు కూడ నేర్పి వారిచే శరీర వ్యాయామము చేయించి తద్వారా వారిని ఆరోగ్య వంతులుగ జేసి మానవోద్ధారకుడవు కమ్ము.

ప్రతి దినము ఒక గంట కాలము శరీర వ్యాయామము చేయుట వలన కలిగెడి మేలు అపారమని సదా జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. మిత్రులకు కూడ తెలుపుము. సోమరులమై మనము శరీరారోగ్యమును చెడగొట్టుకొనరాదు.

“బలమే జీవము. బలహీనము మృత్యువు” అని స్వామి వివేకానందుడు చెప్పియున్నాడు. ఈ ప్రపంచమున జయము, గౌరవము ఏరులకు మాత్రమే కలుగు నను విషయము ఎల్లరకు తెలిసినదే. “బలం బలవతౌ మస్మి కామరాగవివర్జితమ్” అనగా కామరాగములను వరించిన బలవంతునిలోని బలము నేనే అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో చెప్పియుండెను. బలవంతులు గౌరవనీయులు, పూజనీయులనుటలో నెంతమాత్రము సందియములేదు.

బలముగల ప్రభువులే బలహీనుల శరీరములను మనస్సులను పాలించగలరు. బలహీనులగు ప్రభువులు నామ మాత్రులు అయి యున్నారు. బ్రతికి యున్నను చనిపోయిన వారితో సమానము. బలము లేనిచో మన

జీవితము దుర్లభ మగును. నిర్లభకమని చెప్పవచ్చును. సజీవరాశి యంతటికి బలము మహాన్నతమైన ప్రసాదము. ప్రాణమునకు, మృత్యువునకు, బలము, దుర్బలము నామాంతరము లని చెప్పవచ్చును. బలము లేనిదే ముక్తి లేదు, స్వేచ్ఛ లేదు. అనునది సత్య వాక్యము.

జయము, స్వేచ్ఛ, గౌరవము, ఆరోగ్యము, సౌఖ్యము, ఇవి యన్నిటికీ రాజబాట బలములోనే కలదు. ఈశలక్షణముల గోరువారికి వేదములే తదితరములకంటె మార్గమును జూపుచున్నవి. “బలముపాస్వ” అనగా బలమును పూజించుము. దీనివలన వారిజీవితములు, శరీరము, మనస్సులనుండి స్వేచ్ఛను పొందును. హఠాత్తుగా ఎవరి కేయపాయము వచ్చునో తెలియదు. బలము లేనిదే ఎవరిని వారు ఉద్ధరించుకొనజాలరు. ఇక స్త్రీల గౌరవము, ప్రతిష్ఠల విషయమై ఏమి చెప్పవలయును? బలహీనులు తమ భార్యలనుకూడ కాపాడలేకున్నారని చరిత్రలవల్ల తెలియుచున్నది సకల విపత్తులు, దుఃఖములు, ఈ ప్రపంచమందలి యితర పాపము లన్నియు ఈ నిర్బలత్వము వల్లనే కలుగు చున్నవి. వ్యాధులు, దొంగలు మొదలగు వారి బారి నుండి తప్పించుకొనుటకు జయము, శాంతి, సౌఖ్యము మొదలగు వాటిని సాధించుటకు ప్రతివ్యక్తి యత్నించవలెను. బలహీనులనే దోచుకొనుచున్నారు, మోసపుచ్చుచున్నారు, తిరస్కరించు చున్నారు. బలవంతులు ఎట్టి దుష్టశక్తులకు చలించరు. శక్తిని సంపాదించు

కొనుట ప్రతిపురుషునియొక్క ప్రతిస్త్రియొక్క విధియే యున్నది. అంటే వారి మోక్షము ఇమిడి యున్నది.

అయితే నేటి భారత స్త్రీలలోను, పురుషులలోను ఒక మూఢాభిప్రాయమున్నది. స్త్రీలు బలమును సాధించుకొన నిష్పక్షకు. పూర్వ కాలమున భారత నారీమణులు ఎట్టి శక్తి వంతులూ తెలిసికొనుట మంచి

శాస్త్ర యుక్తమైన శరీర వ్యాయామము వలన అపారశక్తి అతిసూభముగ లభించగలదని అనుభవమున తెలియచున్నది. ఇదే ఉత్తమ మార్గము. అయితే బ్రహ్మచర్యము నవలంబించి తీరవలయును. శనిచో ఫలితము కలుగ జాలదు వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యము, బలము, పరాక్రమము సిద్ధించగలవని ప్రపంచ మంతట అంగీకరించబడినది అనుదినము వ్యాయామము చేయు నాతనిని వ్యాధి, అపాయము ఎదిరించ జాలవు. ఆతనికి ఔషధము అక్కర లేదు. ఏలయన వ్యాయామమే సకల వ్యాధులకు దివ్యౌషధము. వాని శరీరము బలముగాను, కండపుష్టిగాను ఉండును. శారీర మానసిక సంబంధమైన కష్టములు చికాకులు బారినండి తప్పించుకొని స్వేచ్ఛగనుండును. ఎంత తీవ్రమైన శీతోష్ణాదివాయస్థితులకైనను చలించక తట్టుకొనగలడు. అపకారమునులుగ జేయుకొవ్వు వానియందు ఎక్కువగ నిలువఉండదు. వ్యాయామము వలన అది హరించిపోవును అతని జీర్ణావయవములు చక్కగ బనిచేయును. సరియైనవేళకు ఆకలిపేయును. మలబద్ధకముండదు. సుఖనిద్ర పట్టును. శుక్ల నవ్వుముండదు. వివిధరస గ్రంధులు పరిశుద్ధమై చక్కగ బనిజేయును. అలాడు శామము నడుచుకొనగలడు. ఇందియ

లోలత్వమును జయించును. మనస్సు శాంతముగాను, ఆనందముగాను, నిర్భయముగాను, కలత లేనిదిగాను ఉండును. మిత్రులయెడ స్నేహభావముతో నుండును. శత్రువులకు భయంకరముగ కనిపించును. అట్టివాడే తనను తాను రక్షించుకొనుచు అన్యలను రక్షించగలడు

ఓ సోదర సోదరీమణులారా! అనుదినము వా యామము చేయుటకు ప్రతిజ్ఞ చేయుడు. దీక్ష నహించుడు జీవశక్తిని కాపాడుకొనుడు. బ్రహ్మచర్యము నవలంబించుడు. నీవు దాస్య దాస్యవిముక్తుడవుకమ్ము నీకుటుంబమునుజాతిని విముక్తులుగ జేయుము. ఇదే నేను మిమ్ముల గోరునది ఇంతకంటె వేరుకోరిక నాకులేదు. నేను రచించిన “సూర్యనమస్కరములు” “ప్రాణాయామము” అనుగ్రంథములు మీ కంతమేలు కలుగునో తెలియునా?

అందుచేత తాజింఘానాలలోను, పాతశాలలలోను, కళాశాలలలోను, వయో వృద్ధులు, బాలురు, బాలికలు, స్త్రీ పురుషులు ఎల్లరు శాస్త్ర యుక్తమైన శరీరవ్యాయామము నభ్యసించుట మంచిది. ఈ శాస్త్ర యుక్తమైన శరీర వ్యాయామము వలన ఆరుమాసముల లోనే కండపుష్టి కలుగును. అంతేకాదు. మనము ఇంకా కొంచెము ముందుకు పోవలెను మన నిత్యాభ్యాసము వలన మన గృహములే తాలింఘానాలు అవవలయును ఆరోగ్యమును, బలమును వెదచల్లు దేవాలయములుగ మరవలయును. మన కోరిక నెరువేరుటకు ఇదే తగిన మార్గము అన్నిటి మనజాతి నిజమైన బలమును, స్వేచ్ఛను అనుభవించగలదు.

వయోవృద్ధులు, బీద సాదలు

మన ఆశయము — మన దేశమందలి స్త్రీ పురుషు లెల్లరిలోను శరీరవ్యాయామ మున అభిమానమును కలుగజేసి, వారు శరీర వ్యాయామమును చేయునట్లు ప్రోత్సహించ వలెను. వారి శరీరములు బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను, సౌందర్యముగానూ ఉండు నట్లునూ, వారి మనస్సులు దైర్యముగాను, నిర్భయముగాను ఉండునట్లునూ చూచు బాధ్యత మనది యై యున్నది. ఈ మన ఆశయము ఉత్తమమైనది, పవిత్రమైనది.

మన ఘనత — నేను తెలుపబోవు వ్యాయామ సాధనములు “ఉర్ధ్వస్థి యోగా నన పద్ధతి” మీద ఆధారపడి యున్నవి. వీటికి డబ్బు ఖర్చులేదు. వీలైన వ్యాయామ పరికరములు కొన నక్కరలేదు. ఈ వ్యాయామ సాధనములు సులభసాధ్యములు, తప్పక ఫలితముల నిచ్చునవి వీటివలన ఆరోగ్యము, బలము, దీర్ఘాయువు తప్పక సిద్ధించితిరును. వీటిని అభ్యసించుటకు ఇతరులు మనలను తర్ఫీదుచేయ నగత్యములేదు. ఎవరంతట వారే అభ్యసించ

## తేనెచినుకులు

ఆరోగ్యమును పొందుటకు సులభమార్గము లేదు ఆపరేషనులు, మందులు సహాయమును పొందుటకంటె చిరకాలము పట్టునప్పటికినీ ప్రకృతిని ఆశ్రయించుటయే మేలు.

చార్లెస్ పి ఫింటో.

భగవంతుడు ప్రకృతిద్వారా మనతో పని చేయుచున్నాడు మనము ప్రకృతిని నిరోధించి నామనిన భగవంతుని ధిక్కరించినట్లే.

ఎల్బర్ట్ హబ్బర్డ్.

వచ్చును. 80 లగాయతు 80 సంవత్సరముల వరకు వయస్సు గల వారెల్లరు, స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు అభ్యసించవచ్చును. అయితే ఒక హెచ్చరికమాత్రము చేయవలసియున్నది. అదేమిటి మన పిల్లలు, స్త్రీలు, ఆశక్తులు వీడి కలి బిగించరాదు. ఇతర శరీరావయవములను బిగించరాదు అట్టివారు అవయవములను బిగించకుండా బాన్సులో చూపినప్రకారము అవయవములను తేలికగా కదల్చిన జాలురు. ఈ ప్రకారము చేసినను జీవశక్తి, చురుకుదనము వృద్ధియగును.

శరీరవ్యాయామము చేయుటలో పరికరములను కొనలేనివారు కలరు. అందుచేత నేను తెలుపబోవు సాధనములకు అట్టి పరికరము లక్కరలేదు. ఈ సాధనలవలన కొలదికాలము లోనే బలము, కండపుష్టి కలుగును. శరీరము నకు సౌందర్యముకూడ కలుగును. అయితే ప్రతివ్యక్తి ఒక విషయమును మాత్రము గమనించవలసి యున్నది. ప్రారంభకుడు శక్తి మించిన వ్యాయామమును మాత్రము చేయరాదు క్రమ క్రమముగా వ్యాయామమును పెంచవచ్చును.

సామాన్య మానవుడు ఎక్కువగా తినును, కొద్దిగా నమలును,

బిడ్డల దీర్ఘాయువు తండ్రిమీదకంటె తల్లి మీదనే ఎక్కువగా ఆధారపడి యున్నది. తండ్రి వయస్సుతో బిడ్డల కెంతమాత్రము సంబంధము లేదు బిడ్డ పుట్టునప్పటికి తల్లి వయస్సునుబట్టి బిడ్డ ఆయుః ప్రమాణము హెచ్చు తగ్గులుగ నుండును.

## కాలియెముక విరిగింది.

ప్రశ్నలు

మాతల్లికి కాలియెముక విరిగింది. ఆమె ఇప్పుడు ఆసుపత్రిలో ఉంది. ఆమె బామికలు పల్చగా ఉన్నాయి, అందువల్ల నయం అవటం ఆలస్యమవుతోంది అని యెముకల వైద్యులు అంటున్నారు. ఆమె చాలా సంవత్సరాల నుంచి వైద్యులు చెప్పటంచేత కేలియం (సున్నం) మందుగా పుచ్చుకుంటోంది. అయినప్పటికీ ఆమె యెముకలు లావు కాలేదు. నాకు కారణం తెలియకుండా ఉంది. దీనిని నయం చేయటానికి ఏమైనా ఉపాయం ఉందా?

ఇందుకు జవాబు

వృద్ధులలో ఎముకలు పల్చబడటానికి అనేక కారణములున్నాయి. వానిలో నాళరహిత గ్రంథులు సక్రిమంగా పనిచేయక పోవటం ఒక కారణం. ఆహార పదార్థములు తిన్న తరువాత అవి జీర్ణము అయిన తరువాత కూడా ఆయావస్తువులను దేహము స్వీకరించి నిలుపుకొనుటకు ఈ గ్రంథులలో ఊరే జీవద్రవాలు (హార్మోన్లు) అవసరము. హార్మోన్లు వైద్యకళాశాలలో డాక్టరు ఫుల్లర్ అల్బర్ట్ అనువారున్నారు. దేహంలో సున్నం తక్కువ కావడం చేతకంటే దేహంలో జీర్ణంకావలసియున్న మాంసకృత్తు పదార్థం తిన్నగా జీర్ణంకాక పులియుచుండుటచేత ఎముకలు పెడు సెక్కి పోతున్నాయి అంటున్నారు. మాంసకృత్తు జీర్ణము కాక పోవుటకు జీర్ణద్రవాలు సరిగా ఊరకపోవడమే కారణం అని అతడనుచున్నారు. డాక్టర్ బెనెడక్ట్ లన్స్ అను సుప్రసిద్ధ అమెరికా

ప్రకృతి వైద్యవేత్త వాని అన్నింటికీ మూల కారణం మలబద్ధకం అని అంటున్నాడు. మలబద్ధకంవల్లనే తిన్న పదార్థములు క్రిమంగా దేహధాతువులతో సామీప్యం పొందుట లేదనియున్నా, అందువలననే మాంసకృత్తు మొదలగు ఆహారపదార్థములు పుసికండరములను ఎముకలను దుర్బలత చేస్తున్నాయనీ, రక్తం ఉండవలసినంత శుభ్రంగా ఉండటం లేదనినీ, అందువలననే నాడులు ఇతర దేహధాతువులు రోగగ్రస్తమవుతున్నాయని వ్రాస్తున్నాడు. మలబద్ధకంవల్లనే రక్తపోటు ఉండవలసినంతగా ఉండడం కూడలేదనీ, వ్రాస్తున్నాడు. డాక్టరు ఆల్బెర్ట్ ఏమనుచున్నాడనగా స్త్రీలలో వయస్సు మల్లినప్పుడు వచ్చే దౌర్బల్యము నాళరహిత గ్రంథులలో ఊరవలసిన ద్రవ్యములు సక్రిమంగా ఊరకపోవడం వల్లనే వస్తుందని చెబుతున్నాడు. ఇట్టి వారికి మందుగా కేలియం (సున్నం)ను వాడే బదులు పాలు వాడితే అందులో ఉండే మాంసకృత్తు వారి రోగాలను నయము చేస్తుందని అంటున్నాడు.

పై వాదన విన్న తరువాత యెముకలు గట్టి పడుటకు మలబద్ధకం లేకుండా చేసుకోవాలి. స్వాభావికమైన ఆహారం తీసికోవాలి. అనగా తవుడు తీయని ధాన్యపు అన్నము, లేక రొట్టె, వండిగాని వండకగాని కూరగాయలు, మాగిపోకుండా ఉన్న తియ్యని తనముగల పండ్లువానికి తోడుగా నిర్మలమైన మంచినీరు కావలసియున్నవి.



## మ ల బ ద్ధ క ము

ప్రతిదినము మానవులకు ఒకటి రెండు పర్యాయములు మలవిసర్జన జరుగు చుండుట మంచిది. అది ఆరోగ్యమునకు శుభసూచకము. అటుల మలవిసర్జన కానియెడల అనారోగ్యము కలుగనున్నదని గుర్తించ వలెను. రెండుమూడు రోజుల కొకపర్యాయము మల విసర్జన క్రియ జరుగుచుండిన యెడల మల బద్ధకము కలదని గ్రహించవలెను. ప్రతిదినము విరేచన మగుటకు మందు వేసి కొనవలసిన అవసర మున్నవారికి మలబద్ధకము గలదని చెప్పవలెను. మలబద్ధకమునకు ఇతర చిహ్నములు ఏవనగా నాలుకపై తెలుపు పదార్థముండును. నోటి దుర్వాసన, అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి, తల పైభాగము లోను వెనుకను, కడుపులోను గాఢరాగా నుండును.

మలబద్ధకమునకు కారణము ఇంటిలో కూర్చొనుట, కాఫీ, టీ, పొగాకు అను మత్తు పదార్థముల (ఇవి విషపదార్థములు కూడాను) నుపయోగించుట, కొన్ని సందర్భములలో మలబద్ధము కడుపులో విపరీతమాపులు కలిగించ వచ్చును. సామాన్యముగా భేదికి మందు తీసికొన్నయెడల మలబద్ధకము ప్రారంభించును. స్త్రీలలో మలబద్ధకమునకు కారణము విరేచనమునకు వెళ్ళవలసిన అగత్యము కలిగినప్పుడు వెళ్ళక పోవుట. కొంత కాలములో పేగుల క్రింది భాగమున మలము నిలువ యుండుట. అది వారికి తెలియక మలవిసర్జనముచేయు కోరిక వారికి పుట్టక మొండిరకపు మలబద్ధకము ప్రారంభ మగును.

చెను అలవాట్లనుమానుటవలన మలబద్ధము పోవును. మందులను వాడరాదు. సక్రమ హారమును తీసుకొనుచు దేహపరిశ్రమను చేయుచున్నచో మలబద్ధకము సులభముగ నయమగును. ప్రతిదినము ఉదయము లేవగానే చన్నీటిని త్రాగి కొంతదూరము నడువవలయును, లేదా తోటలో పనిచేయవలయును. లేదా ఏదో ఒక విధముగ దేహపరిశ్రమ చేయవలయును. అప్పుడు మలబద్ధకము పోవును. ఒక ప్రత్యేక పరిశ్రమవలన చాల మేలు కలుగును. అది యేమందురా? వెల్లికిలపరుండి రెండు కాళ్ళును నిటాంగ పైకెత్తవలెను. ఈవిధముగా ఇరవై, ముప్పైసార్లు ప్రతి ఉదయము చేయవలయును. ప్రతిపర్యాయము కాళ్ళు పైకెత్తునపుడు, క్రిందకు దింపునపుడు గట్టిగా ఊపిరితీసికొని కొంచెమాగవలయును. కాళ్ళను పైకి చురుకుగా నెత్తరాదు. కాళ్ళను మోకాళ్ళు మడవరాదు. కాళ్ళను నింపాదిగా దింపవలెను. క్రిందఁడవేయరాదు. ఈ వ్యాయామము కడుపు కండఁదలములను బలపరచి అజీర్తిని పోగొట్టుటకు దోడ్పడును.

ఉదయమున లేవగానే చన్నీళ్ళను గాని వేడినీళ్ళను గాని త్రాగుటవలన అనేక విధములుగ లాభము కలుగును. అనేకులు అవసరమైనంత ద్రవపదార్థమును త్రాగక పోవుట వలననే వారికి మలబద్ధము కలుగుచున్నదని చెప్పవచ్చును. ఈ కారణము వలన మలబద్ధకమున్నవారు భోజనకాలమందు త్రాగిననీరు గాక మొత్తము మీద దినమునకు 5, 6 గ్లాసుల నీరు త్రాగవలెను. నీటికి బదులు కొంత పండ్లరసము త్రాగవచ్చును. అయితే

పండ్ల రసములు తాగు నప్పుడు బత్తాయి, నారింజ, కమలా ఫలములను వాడుటలో రసమును తాగుటకంటె తోనలను బాగుగా నమలి మ్రింగుట మంచిది. తోనలు పెద్దప్రేవునకు అంటుకొనియుండు మలమును బాగుగ తుడిచివేయును.

మలబద్ధము గలవారిలో కొందరి మలము తెల్లగా నుండును దీనికి కారణము కారము పనిచేయుకుండుట. కారము తనపనిని తాను చేయుటకు దినమునకు రెండుసార్లు పదిహేను ఇరువది నిమిషముల వరకు కాపడము పెట్టవలెను.

భేదినీ కాని, యితర ఔషధములను కాని ఎన్నడు వాడరాదనిమాత్రము జ్ఞప్తియందుంచుకొని వాటిని వాడకుండుటకు దీక్ష వహించవలెను. వీటిని వాడుట వలన చివరకు హానికరమైన అలవాటు ఏర్పడును. మనము భుజించు ఆహారమువల్లనే విరేచనము సాఫీగా అగునట్లు చూచుకొను చుండవలయును. దీనికి గాను మానవులు వారివారి తత్వములను బట్టి

వేర్వేరు ఆహారములను భుజించవలసియుండును. ఎట్టిఆహారమును భుజించ వలసినది ఎవరికివారే నిశ్చయించుకొనవలెను.

ఎనిమూ ప్రేగులను ఘభ్రపరచుటకు పనికి వచ్చును. కాని ప్రతిదినము ఎనిమూ చేయుట మంచిదికాదు. ఒక మంచిపద్ధతి యేమన విరేచనముగుటకు 1, 2 రోజులు ఒకేరు వేడి నీటితో ఎనిమూచేసి 3 వ దినమున కొంచెము చన్నిళ్ళతోను, 4 వ దినమున మంత్రక్కువ నీళ్ళతోను ఎనిమూచేయవలెను. ఈ విధముగ జేసినయెడల ఒకటి రెండు వారములలో నీ రెక్కించవలసిన అవసరము లేకుండనే విరేచన మగును.

మలబద్ధక చికిత్సలన్నిటిలోను రోగి వేళకు మలవిసర్జన చేయవలెనని తెలిసికొనవలెను. సరియైనకాలము ప్రాతఃకాలము. విరేచనము అయినను అవకపోయినను ప్రతిదినము ఒకే వేళకు బహిర్దేశమునకు వెళ్లవలెను. అటుల చేయుటవలన ప్రేగులకు ఆవేళప్పుడే భారీ చేయుట అలవాటగును.

## ఔషధముల ఘోరము :

మనము ఏవిషయమును తీసికొన్నా మొత్తముప్రపంచము మీదనే తీసికొనుట మంచిదికాని ఏదోఒక దేశముమీద తీసుకొనరాదు. మందులను ప్రోత్సహించేవారందరు ప్రపంచముయొక్క గొంతుకను కోసివేయుచున్నారు.

మందులను కనిపెట్టువారున్నారు. తయారు చేసేవారున్నారు. అమ్మే వారున్నారు.

కందాక వెంకటాచార్యులుగారు

ప్రజలకు వాడువారున్నారు. శిష్యులు చేయువారున్నారు. ఏ రంధరు ప్రపంచము యొక్కగొంతుకను కోయుచున్నవారగుచున్నారు. ఇంతఘోరముగగుచుండగా ఆరోగ్య కాస్త్రవేత్తలుమానముగ నున్నాడు. అందుచేతపిరుకూడాపై తరగతిలో జేసినవారే. అసంగతి వారి! తెలియకపోలేదు. వీరిలో ఒక్కొక్కరిని ప్రశ్నేకముగా కలుసుకొని మాట్లాడుచో సత్యమును అంగీకరించుదురు.

ఈనాడు ప్రపంచమున ప్రమాదకరమైన  
మానవులు జాస్తిగ నున్నారు. కళ్ళజోళ్ళు  
ఉన్నవి. ఆననమున్నను లేని యెడలనుకూడ  
ఇది యెంత విపరీతముగ పెరిగిపోయినవో  
చూడుడు. దీనికి కారకులెవరు?

వైద్యులు రోగ కారణము అను కాదు. రోగ  
లక్షణములను నయము చేయుచున్నారు.

వైద్యులను చూడబోతే, వీరు రోగలక్షణ  
ములను నయముచేయు చున్నారు. కాని రోగ  
కారణములను నయముచేయుటలేదు. రోగ  
హేతువులను నయము చేయవలయు  
ననడి విషయము వారికి తెలియదనే చెప్ప  
వలెను. యుద్ధము వంకపెట్టుకొని మోసగాండ్రి  
ధరలను విపరీతముగా పెంచి డబ్బునంపాదించు  
చున్నారు. ప్రపంచమున వైద్యులనే అందరి  
కంటెయెక్కువ ప్రమాదకరమైన వారినిగా  
భావించవలసివస్తోంది. వీరుప్రజల ఆరోగ్యమును  
నాశనము చేయుచున్నారు. ఇల్లువొళ్ళు  
కూడ గుల్లచేసి విపరీతముగ ధనము నార్జించు  
చున్నారు. ఈవిషయము ప్రతి సామాన్య  
విద్యావంతునికి తెలియకపోలేదు. రోగహేతు  
వులను విడిచిపెట్టి రోగలక్షణములనునయము  
చేయుటకు వైద్యులు యత్నించుచున్నారు.  
దీనికి ముఖ్యహేతువు వారి ఊహగానమే.

రోగి 5, 6 గురూ వైద్యులు వద్దకు వెళ్లి  
నప్పుడు వారు అతనిని పరీక్షించి, వారిలో  
ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కవిధముగ రోగమును  
నిర్ణయించి, ఒక్కొక్కవిధమైన ఔషధమును  
సిఫారసుచేయుదురు. ఈ కారణమువలన ఔషధ  
కాశ్రమున కెంత అపకీర్తి కలుగుచున్నదో  
చెప్పనశక్యము.

మందునై ద్యుతి ఊహగానము.

మందునైద్యముచేయుటలో ఊహగానమే  
మిక్కిలముగా కనిపించుచున్నది. ఒకరోగి  
అనేకమంది వైద్యులదగ్గరకు వెళ్ళుట, వారిలో  
ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కవిధముగ రోగమును  
నిర్ణయించుటయు, హేర్సేరు మందులను ఇచ్చు  
టయు మనము నిత్యము చూచుచునే  
యున్నాము.

రోగ కారణములనువిడిచి, రోగలక్షణములను  
నయముచేయుటకు వైద్యులు యత్నించునంత  
కాలము వారు సత్ఫలితములను పొందజాలరు.

మందు వైద్యకాశ్రమునకు సంబంధించినవా  
రందరు ప్రపంచముయొక్క గొంతుకను  
కోయుచున్నారు. వీరివలన ఎంతమంది ప్రజల  
ఆరోగ్యము నాశనమగుచున్నది! అంతేనా!  
ఎంతమంది ప్రాణాలనుకూడ గోల్పోవు  
చున్నారు! వేలాదివేలప్రజలు నాశనమగు  
చున్నారు.

ప్రకృతియే ఉత్తమ వైద్యుడు

మన మిప్పుడు ప్రతిమనిషియొద్దకు పోయి  
పరీక్షించినట్లయితే అనేకులు ఆరోగ్యము చేడి  
మృత్యువునకై ఎదురుచూచు చున్నారని  
గ్రహించగలము. కావున మన మిప్పుడేమి  
చేయవలయును! ప్రతి వ్యక్తిని కలుసుకొని  
ముందు కౌమధమునలని ఘోరమును తెలుప  
వలెను. తరువాత ప్రకృతి జీవనమార్గమును  
తెలుపవలెను. దీర్ఘాయువును సాధించి ఆనంద  
జీవితమును గడపు నుపాయముల బోధించ  
వలెను. ఇది మన కర్తవ్యము, ధర్మము, విధి  
యనిన కాగుండునేమో!

చిమిడిపోవునట్లు ఆహారపదార్థములను వండవలెననియు, 40 సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన తరువాత వ్యాయామము పనికిరాదనియు ఇత్యాది మూఢాభిప్రాయములు మెండుగ నున్నవి. వీటిని ప్రజలకు బోధించవలెను ఇష్టాదీప్సకు మందువైద్యులలోకూడ కొందరు పై సత్యమును గ్రహించుచున్నారు. మోసము, అవినీతి, దోపిడి నశించుగాక.

ప్రజల ప్రాణారోగ్యరక్షణ మిషన్తో ఎంత ధనము ఆర్జింప బడుచున్నదో చూడుడు. మధువైద్యము కేవలము వ్యాపారముకొంద దిగిపోయినది. ప్రభుత్వముకూడ ఆరోగ్యకాఖకు వైద్యులను తీసికొనుచున్నది. ఇప్పుడ ప్రజలు దుస్థితిపాతక ఏమవుచును! ఆరోగ్యకాఖకు తీసికోనబడిన మంతులు, సలహాదారులు వైద్యులగుటచేత వారు మందులను తయారుచేయు వారివద్దన, మందుల వ్యాపారస్థులవద్దను విపరీతమైన లంచములను దీసికొని మందులను సిఫారసు చేయుచున్నారు. అందువలన ప్రజల ఆరోగ్యము విపరీతముగ క్షయింపవుచున్నది.

అంతకంటె ప్రకృతి జీవనమార్గము తెలిసినవారున్నా నీతిపరులున్నా అయినవారిని ప్రభుత్వమువారు తీసుకొనిన ఎంత బాగుండును! ప్రపంచమునకు మేలు కలుగదా!

భగవంతుని యందుకంటే మందులయందే

ఏక్కువ భక్తి

ప్రజలలో అనేకులకు భగవంతునియందు భక్తి క్షీణించుచున్నది మందులయొడ భక్తి వృద్ధియగుచున్నది ఎంత డబ్బు అయినాశరే మందులనువాడక మానరు, ఇంకొక్క నిమిష

మునకు ప్రాణము పోతుంది అనగా కూడా ఎంతోడబ్బు ఖర్చుపెట్టి మందులను కొందురు. మందులు ప్రాణములను రక్షించుతాయా! “ఎంతడబ్బు అయినా ఇస్తాము, ప్రాణములను కాపాడండి. చుంచిమందులు వాడండి.” అని వైద్యుల కాళ్ళనైనా పట్టుకుంటారు. కాని భగవంతుని మాత్రము ప్రార్థించరు. ఎంతటి మూఢత్వము!

ఏమాత్రము అనారోగ్యముగా నున్నా వైద్యుని వద్దకు పోవలసినదే. ఆరోగ్యమును, ప్రాణమునుకూడ వైద్యుల స్వాధీనముచేయుదురు వైద్యుడు నయముచేయవచ్చు, లేక ప్రాణము తీయవచ్చు. ఒళ్ళు ఇల్లు గుల్ల అయినా చేసికొందురు గాని ప్రకృతి జీవనమార్గమును మాత్రము అవలంబించరు. ప్రకృతి జీవనమార్గమును అవలంబించవలసివచ్చునప్పటికి ఎక్కడలేని సోమరితనము వచ్చును

అలోపతి వైద్యులు ప్రాణములను తీసివేసినాశరే ప్రభుత్వమువారు ఎట్టి జోక్యము చేసుకొరు. విచారణ చేయరు. ఇతర వైద్యుల వలన మాత్రము లోపము కలిగినయెడల ఎంతటి ఆర్భాటమునైనా చేయుదురు.

ప్రభుత్వము గుడ్డిగా నుండుటచేతనే మందులవలన ప్రజల ఆరోగ్యము చెడుచున్నది. ప్రాణములు కూడ పోవుచున్నవి. ఇంతలో ప్రభుత్వము సరియైన శిద్ధాంతము నట్లు లేదు, వారిని మేల్కొల్పుటకు ఎంతో కాలము పట్టును. ఈలోపున మనము ప్రజలను మేల్కొల్పుట మంచిది.

## కిరోసీన్ ఆయిల్ పొగ విషతుల్యము

ఎ. యన్. మూర్తి. యం. ఎ (న్యూయార్క్).

డీన్, ఆంధ్రా విమెన్స్ శాన్స్క్రిప్ట్ కాలేజ్, రాజమండ్రి.

మన యనుభవములను తోడివారి కందించుట మన విధి. మన మనుగడ సంఘము మనుగడలో నొకభాగము. దానికిని మనకును సమీప పరస్పర సంబంధమున్నది. సంఘము మన కనంతవిషయముల నేర్పి మార్చుచున్నది. మన వ్యక్తిగతానుభవ విశేషముల దానికిని నేర్పి మార్చవలయును. సంఘమందలి మంచిని వృద్ధి పొందించుటయు, సంఘమందలి కీడును తగ్గించుటయు మన విధికృత్యములు.

ఈభావమే న నీ వ్యాసరచనకు పురికొల్పినది. చాళుకులు తుదివరకును దీనిని చదివి, బోధించవలసినవారికి బోధించి యీ వ్యాసమున నేను పేర్కొనినటువంటి దురభ్యాసమును మాన్పింప బ్రార్థితులు.

మానన శరీరము మోక్షద్వారము. దీని మూలముననే మనము మన బంధవిమోచన సాధనలను చేయవలసి యున్నది. “ శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్ ” అందువలన దీని నెంతయిన పరిశుభముగ నుంచుకొనవలయును.

మనము తినుతిండి పరిశుద్ధమగునదిగ నుండవలెను. మనము తాగునీరును, మనము పీల్చు గాలియును అట్లే పరిశుద్ధములుగ నుండవలెను. మంచి తిండి, మంచి నీరు, మంచి గాలి మన దేహోగ్యమును పెంచును. చెడుతిండి, చెడు నీరు, చెడుగాలి మన దేహోగ్యమును చెఱచును. కావున, మురికి మన శరీరముల కెక్కిపోకుండ కాపాడుకొన వలెను.

కిరోసీన్ ఆయిల్ పొగలో ఎంతయో మురికి కలదు. మన దేశస్థులు రాత్రిలందు పరుండు చావడులలోను గదులలోను కిరోసీన్ ఆయిల్ లాంతరులను, లైట్లను వెలుతురుకొరకు వెలిగించి తెల్లవార్లును ఉంచుకొనుచున్నారు. ఈలాంతరులును, లైట్లును లేనిబీదల నివాసములలో కిరోసీన్ ఆయిల్ బుడ్లు వెలుగుచున్నవి. పరుండబోవు నపుడు కవాటములను మూసి పరుండు చున్నారు. చలికాలములో కిటికీలను గూడ మూసుకొనుచున్నారు. ఈకిరోసీన్ దీపములనుండి యెడతెగక పొగబయ్యలెడలుచునే యుండును. ఈ పొగ అక్కడ నుండు గాలితో కలిసిపోయి, తెల్లవార్లును పీల్చు బడుచునే యున్నది, పరిశుద్ధమగు గాలిని పీల్చవలసిన ఊపిరితిత్తులు ఈ పొగను పీల్చిపీల్చి అందలి మకిలిని ఎక్కించుకొను చున్నవి. అందువలన ఊపిరితిత్తులు చెడిపోయి, అవి చేయదగిన పనిని చేయజాలకున్నవి శరీరము అందువలన రోగగ్రస్త మగుచున్నది.

కిరోసీన్ ఆయిల్ పొగ విషయుతము. ఈ విషయమును మన ఘ్రాణేంద్రియములె చెప్పుచున్నవి. బయట గాలి ప్రసారమున్నచోటున ఒక్కింతసేపు గడిపి, కిరోసీన్ వెలుగుచున్న ఈ గదిని ప్రవేశించుటకు తలుపుతీయగనే మక్కునకు తగులు ఆ పొగయొక్క దుర్వాసన దుస్సహముగ నుండును. ఇది హానికరమని ముక్కు వెంటనే చెప్పుచున్నను, దాని హితమును విననిచో అది చెప్పటయుమానును.

అంతట ఆదుర్వాసనయే అలవాటయి దుస్సహముగఁ గనుపడదు. కాని అది చేయు కీడును అది శరీరమునకు చేయుచునే యుండును.

ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు - కుండనే పుండవలెగాని వచ్చినచో నవి శరీరములోని అన్ని యవయవములను కొంచెముగనో గొప్పగనో బలహీనపరచుచు తీరును. శరీరమున దుర్లక్షణము లనేమై బాధలు మిక్కుట మగును.

ఊపిరితిత్తుల బుబ్బుల వచ్చినచో వ్యాధులు నడలును. శ్లేష్మ పుం కౌశ్ర్యము మీయినే కూడదు కాని ఇచ్చిన వెనుక తన శత్రుత్వమును నాంతుకొన గుఱుగా?

రాత్రులందు పురుగుజాతి ప్రవేశించకుండ ఈ వెలుతురు అవసరమని కొందరుచున్నారు. అవసరమా? కాదా? యను సంశయము క్రింద చర్చింతము. అవసరమా? కాదా? యను మీమాంస నటుంచి, అవసరమనికొనువారేమి చేయవలెననుసంశయమును స్వాప్యమొచింతము. అట్టివారు విద్యుచ్ఛక్తి సాఫరా యున్నచోట నివసించుచున్నచో విద్యుద్దీపము బహుచిన్నది యొకటి యేర్పాటు చేసుకొని వెలిగించుకొన వచ్చును. విద్యుద్దీపములు లేనచోట ఆముదపు దీపమునో ఏ యితరనూనె దీపమునో పెట్టుకొని వచ్చును. ఆముదపు పొగగాని ఇతర నూనెపొగగాని కిరోసీన్ పొగంత అపాయకరము కాదు.

ఆముదపు దీపములను మన దేశమందెల్ల యెడల కొద్ది శాబ్దముల కిందవరకు వాడుచునే యుండిరి. రాక్యెటర్ అను అమెరికన్

ర్బుదేశస్థుడు తన స్టాండ్ అయిల్ కిందెని ద్వారా ఈ కిరోసీన్ ను ప్రకటించుచుంటున్న వ్యాపింపఁడని భనరాసుల మాడ్చుకొని

పోయెను. ఇప్పుడు ఇది పట్టణములనక, పల్లెలనక గూడగూడెమునకును బ్రాకినది.

ఈ కిరోసీన్ వాడకము ఆముదము వాడకముయొక్క స్థానమును ఆక్రమించి మన శరీరములందలి యూరోగ్యములను మన దేశమందలి భాగ్యములను హరించివైచినది.

ఈ భనప్రవాహ మితర దేశమునకు పోకుండ కొంత ఆపండి ఆరోగ్యము నశించకుండ రక్షణచేసుకొనండి.

క్రిములకు రాత్రులందు తేడ మెక్కువై యున్నట్టి కారణమున, పరుండుచోట దీపముండవలయు ననువారు క్రిమి సంచారము లేనిచోటులనే నిర్మాణము చేసుకొని నిద్రించవలయును అట్టి సంచారము గల చోటులు వాసయోగ్యములు కావు, వర్జించఁదగినవి. "ఆరోగ్యభాగ్యమే భాగ్య" మనుకొనువారు జాగ్రత్త లన్నింటిని పడవలయును.

మానవునకు దీపపుకాంతి మనశ్శాంతిని హరించును. సిద్ధించు సమయమునను మనస్సు యొక్క ఒక (Phase) పొర (ది సబ్ నార్మల్) పని చేయుచుండును దానిని దీపములేని రాత్రి సమయము శాంతిలో నుంచును. ప్రశాంతి సమయము అశాంతి సమయముగ మార కూడదు. దీపము ఈ మనోశాంతికి భంగకరము దీపము మూలమున మన్నిక మందలి ఈ పొర అనవధిమగు వేగమును పొంది వెగ్గిపోకడలు పోవును. అందువలన నీ పొర మూపు జీవితభమును వృద్ధిపరచుటకు మారు పాడుచేయును.



రాత్రిందు సహజముగ చీకటి, వెన్నెల మొదలగునవన్నియు మానవశాంతికి, కోల్తూ నుటలకు, వృద్ధికి అవసరములు దీపములు అనర్థములు.

నిద్ర, శాంతి చూడక పనిచేయనలసినపుడును, బయలుదేరుపొగ పూర్తిగ వెడలిపోవు వీళ్ళు కలిగియున్నపుడును, అవసరమున్నంత

వరకు పైన చెప్పిన మంచిదీపములను వాడవచ్చు. లేదా, బ్యాటరీలెట్ల వయోని వచ్చును. నిద్ర, శాంతి, తద్వారా చక్కని యారోగ్యము కావలయు ననువారు నిర్దుష్టమగు స్థలములలో దీపములు లేకయే పరుండవలయును.

## రోగాలెందుకు వస్తవి ? ఏమిచేస్తే పోతవి ?

చరకసంహిత చికిత్సా సానమలో, రిసాయన ప్రకరణమున రోగకారణములు ఈ విధంగా చెప్పబడియున్నవి

సర్వశరీర దోషాభవంతి- అన్ని దేహరోగములు కలుగుచున్నవి.

1. గ్రామ్యాహారాత్-వివేకము లేనివారై నియమరహితులై విధితముకాని ఆహారమును స్వీకరించుట చేతను.

2. ఆమ్ల లవణ, కటుక, తొర, శుష్క, శాక, మాంస, తిల, పలల పిష్ట, అన్నభోజనాంపులుపు, ఉష్ణ, వగరు, కారముగా నున్నవస్తువులను, యెండినకూరలను, మాంసమును, నువ్వులను, నువ్వులచెక్కలు, పిండి పదార్థములను భుజించువారలకు.

3. విరూధనవశూక, శమీధాన్య, విరుద్ధాసాత్యరూక్ష, తొర, అభివ్యంధి భోజనాం-మొలకలెత్తినవియగుశూకధాన్యమును శమీధాన్యములను అట్లే బాగుగా నిలవయుండని క్రొత్త ధాన్యములను తినవారికిని పెరిస్సిన ఎరుదమగు నాహారములు తినువారికిని, సహజ

ముగా దేహమునకు పడని పదార్థములు తినువారికి, వేళిచేయు వస్తువును తినువారికిని, కారముగానుండు వస్తువును తినువారికిని, కన్నులు, ముక్కు, నోరు వీలవెటను, మల మూత్రములుగాను, నీటిని ఎక్కువగా వెలువరించే స్వభావముగల వస్తువును, భుజించువారికిని,

4 క్షిన్న, పూతి సర్వశరీర భోజనాంకుల్లినట్టియు, మిగిలినట్టియు కంపు గొట్టునట్టియు పదార్థములు భుజించువారికిని,

5. విషము అధ్యశన వ్రాణాణాం వేళ పాళలు లేకుండా యెప్పుడునుగితే అప్పుడు ఏది పడితే అది యెంతో అంత మితముతప్పి తినువారికిని

6 దివా స్వప్న ప్రీమద్య నిత్యానాం-పగటివేళ నిద్రించువారికిని, మితిమాలిన ప్రీత సంగమము, మద్యములను సేవించువారికిని,

7 విషము అతిమాత్ర వ్యాయామ సుఖోభి శరీరాణాం-వ్యాయామము దేహము యొక్క శక్తి ననుసరించి యుధాకాలములందు

దేహావశరములకు తగినంత చేయవలయును. అట్లుగాకుండా వేళలనియమము లేకుండా ఎక్కువగా వ్యాయామము చేసినందువలన ఖోభము పొందిన శరీరములు గలవారికిని, సర్వశరీరదోషాభవంతి అన్ని శరీర రోగములు సంభవించుచున్నవి.

8. భయ కోర్కెకోకలోభాయాశ బహులానా మతో నిమిత్తం హి భయకోర్కెధములు, శోకమోహములు, లోభాదులు గలవారికిని రోగములు సంభవించుచున్నవి. అందువలన

1. శిథిలీభవంతి మాంసాని మాంసములు శిథిలమగుచున్నవి,

2. విముచ్యంతే సంధయః కీళ్ళు సడలుచున్నవి.

3. విదహ్యతే రక్తం రక్తము దహించుచున్నది.

4. వివ్యందతే చా నల్పం మేదః క్రొవ్వు అధికముగా కరగుచున్నది.

5. న సందీయతే ఽస్మిం మజ్జా ఎముకల యందు మూలుగుచేరుట లేదు.

6. శుక్రం న ప్రవర్తతే నిహారము క్రమముగా పరిణామము పొందనందువలన విర్యము ఉత్పత్తి యగుట లేదు.

7. క్షయ ముపై త్యోజః ఓజస్సు క్షీణించుచున్నది.

శవవంభూతో అట్లగుటవలన

1 గ్లాయతి అలసటను పొందును.

2. నీడతి : దైన్యమును పొందును.

ER  
3. నిద్రా = నిద్రను, తంద్ర = వణుకును, ఆలస్య = సమన్వితః = ఆలస్యములతో కూడుకొన్నవాడై.

1. అనారత మాశు చైవ నిరుత్సాహః శ్వసితి ఎల్లప్పుడును శుచిహినుడై నిరుత్సాహముతో నిట్టూర్పులు విడుచు చుండును.

2 అసమర్థ చేష్టానాం శరీరమానసానాం శారీరక మానసిక చేష్టలయందు సామర్థ్యము లేనివా డగును.

3. నష్ట స్మృతిబుద్ధి ఛాయః = జ్ఞాపకశక్తి, బుద్ధి శరీరకాంతి లేనివాడగును.

4. రోగాణా మధిష్ఠాన భూతః = రోగాలకు నిలయమై యుండును.

5 న సర్వమాయు రవాప్నోతి : సంపూర్ణ ఆయువును పొందడు.

తస్మాత్ = అందువలన

ఏతా దోషా నవేక్ష్యమాణః ఈ దోషములను దృష్టిలో నుంచుకొని 'సర్వా యథోక్తానాహాస్యాఽహారవిహారా' అందు చెప్పబడిన విరుద్ధములగు ఆహార విహారముల నన్నింటిని విశజ్ఞించి 'రసాయనాని ప్రయోక్తు మర్హతి' రసాయనములను ప్రయోగించుటకు అర్హు డగును అని యున్నది.

యోగాసనాలు రు 2-0-0

బ్రహ్మచర్యము రు 1-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, విజయవాడ.

## కొ య నా

ప్రభుత్వమువారి వైద్యులు చలిజ్వరము వచ్చినవారికెల్ల కొయినామందు ఇస్తారు. తపాలాఫీసులలో ఇందుకు సంబంధించిన పొట్టాలు అమ్ముతారు. ఒకరకమైన మందు తింటే జబ్బుచేస్తుందని యింకోరకమైన కల్పం (Compound) తయారుచేస్తారు. ఒక్క కొయినానే యెన్నో కల్పములుగా తయారుచేసి దుకాణాలలో అమ్ముతారు, వైద్యులుగూడా తాము స్వయముగా ఒక్కొక్కరకమైన కల్పమును కాంపౌండు చేస్తారు. ఒక్క వైద్యుడిచ్చే కల్పాన్ని యింకోవైద్యుడు చేయకనూ పోవచ్చును. అయితే యీ మందులన్నీ చలిజ్వరాన్ని యెట్లానయంచేస్తున్నాయి? ఆనయము కావటంవలన రోగికి తప్పకుండా మేలే జరుగుతున్నదా? కీడు జరిగితే ఆ జరిగిన కీడు మొదటి రోగమైన చలిజ్వరము కన్న తేలికయినదేనా? లేక రోగినితి యింకా అధ్వాన్నమైనదా? అనే సంగతి వరుసగా రోగులను చూస్తూ చికిత్సచేసి పర్యవసానము కనిపెట్టుతూ ఉండే వైద్యశ్రేణులు కనిపెట్టవలసినవిషయము. గతానుగతికంగా వైద్యము చేసేవారు మొదటి తరగతి అనగా ఉత్తమ తరగతి వైద్యులనటానికి వీలులేదు.

ఈ విషయము మనకు తెలియవలెనంటే అసలు చలిజ్వరము ఎందుకు వస్తుందో తెలియవలెను.

ముందుగా రోగికి చలి కుదుపూ వస్తుంది. బయటిగాలిలో చల్లదనముచేత వచ్చే చలి అయితే పైన ఉన్న వస్త్రాలు కప్పకుంటే పోతుంది. కాని యీ చలి కుదుపూ ఉన్న

వస్త్రములు ఎన్ని కప్పినా తగ్గదు. ఇంకా యెక్కువ గూడా అవుతుండేమో! కొంత కాలము చలి కుదుపూతో బాధపడిన తరువాత జ్వరమువస్తుంది 102, 103, 104. 105 వరకు హెచ్చుతూంది. 106 వరకూ గూడా రావచ్చును. ప్రలాపము గూడా ఉంటుంది. దాహము ఉంటుంది. మంటలు చాలవరకు బాధిస్తవి. ఎంతోకాల మీబాధ అనుభవించిన తరువాత క్రమంగా జ్వరము తగ్గుతూ చివరకు చెమట పోస్తుంది. లేదా హెచ్చుజ్వరము మీదనే చెమటలుపోసి జ్వరము వెంటనే తగ్గనూ వచ్చును. ఈ జ్వరమును కొయినావేసి మరునాడు వచ్చేవరుసకే తగ్గించగలమని వైద్యులు చెప్పుతున్నారు. చేసిచూపిస్తున్నారు. కొయినా యిక్కపోతే యెన్నో వరుసలు వస్తేగాని జ్వరమురావటం మానదు. అయితే కొంతకాలానికి తప్పకుండా మానుతుంది. క్రమమైన చికిత్సచేస్తే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమున్నూ లభిస్తుంది.

చలిజ్వరం వచ్చిన ప్రతిరోగికి ముందుగానే కొంతకాలమునుండి ఆకలి తగ్గియుండుట, అన్న హితవు లేకుండుట, అజీర్ణము, మలబద్ధకమూ ఉంటవి. అనగా వరుసగా దేహము, ఆహారము దేహములో నిలువ ఉన్నదనియు యింకా కొత్తగా ఆహారము చేర్చనక్కర లేదనియు, హెచ్చరిక చేస్తున్నదని అర్థము. దేహములో జీర్ణముగాక నిలచియున్న ఆహారము మురుగెత్తి, పులిసి మందమై దేహమునందలి ఔర సంపదను హరింప ప్రయత్నము చేస్తున్నది. దేహము ఆ మురుగును యెండించి, వెలువరించుటకై దేహమునందు అమితమగు వేడిమిని

పుట్టించుచున్నది ముందుగా పొంగిన, పులిసిన, మురుగుయొక్క ప్రభావము వలన దేహమంతయు చలి పుట్టుచున్నది. తరువాత దానిని దహింప దేహము ప్రయత్నించుటచే వేడిమి పుట్టుచున్నది. తరువాత దేహమునందుండి పుల్లని చెమటపోయటవలన బహిర్గత మగుటకు సిద్ధము చేయబడిన మాలిన్యములు వెడలిపోయి అప్పటికి చెమట పోయటయు, దానితో జ్వరమున్నూ తగ్గుటయు సంభవించుచున్నది.

ఒకే తూరిగా దేహము నందలి మాలిన్య రాశినంతయు దహించుట వశముగాక వాయిదాలు వాయిదాలుగా దేహము నందలి శక్తి జ్వరమును కలిగించి మాలిన్యరాసులను దహించి వెలువరించి వేయుచున్నది.

దేహమునందును, హృదయము నందును తగినంత పాటవ ముండి మాలిన్యములు తక్కువగా నున్నయెడల జ్వరము యెడతెగ కుండా కొన్ని దినములు వరుసగా కాసి రోగము నయమవుతుంది.

దేహమునందలి మాలిన్యముల పరిమితి యెక్కువగా నున్నప్పుడు హృదయమును, శమష్టిదేహమునూ దుర్బలముగా నుండును. అందువలన ఒక్క చలిజ్వరము వచ్చిన తరువాత 1, 2, 3, 4, 7, 15 దినముల వరకును అవి తిరిగి బలమును చేకూర్చుకొనజాలవు అంతవరకును తిరిగి జ్వరము రాదు. తిరిగి శక్తి చేకూరినంతనే జ్వరము వస్తుంది. ఇది చలిజ్వరము వచ్చేవిధము.

ఇక కొయినా యిచ్చినప్పుడు ఏమిజరుగుతుంది?

జ్వరమురావలెనంటే హృదయము యెక్కువ తూరులు స్పందించాలే. అందుకు అదినపు బలం కావాలే. కొయినాచేదు మందనిఅందరికీ

తెలిసినదే. ఆచేదు కాస్తా కూస్తా గాదు, అత్యంత అమితమగు చేదు ఆ చేదుమందు తగిలినప్పుడు హృదయమునకు మూర్ఛవంటి దేమా సంభవిస్తుంది అందువలన హృదయమునందు జ్వరమును కలిగించే శక్తి ఉడిగి పోతుంది అందువలన జ్వరము తాత్కాలికముగా తగ్గేమాట నిజము.

అయితే దేహమునందుండి వెడలిపోక మాలిన్యములు లోపల నిలిచే ఉంటవి దేహము నందింకను పాటవ మున్నయెడల గ్రహణి, అతిసారములుగానో, కురుపులుగానో, దగ్గుగానో బయటికి రాబ్రయత్నించును. దేహము నందలి శక్తి తగ్గియుండినను, లేక కొయినా మందును తిరిగి తిరిగి వాడుచుండినను దేహ శక్తులుఉడిగిపోతవి. అప్పుడిక జ్వరమువంటితరుణ వ్యాధులు రావు పాండువు, ఊయ, ఎకోజీమా వంటి కాలిక వ్యాధులు వస్తవి అవి జ్వరము వలె సులభంగా నియము కావు.

పాండువు, ఊయ, ఎకోజీమా అనగా యెనుగుగజ్జి, ఉబ్బసము, పక్షవాతము మొదలగు నాడీవ్యాధులు వచ్చిన ప్రతి సందర్భములోనూ పరిశీలన చేస్తే వాని కన్నిటికినీ ఒక పూర్వ చరిత్ర ఉంటున్నది ఆ చరిత్ర యేమంటే ప్రతి తరుణవ్యాధికి చేసిన విషపు మందుల ప్రయోగమే కారణమని మనకు గోచర మవుతుంది. చలిజ్వరము నయముచేసే మందులు అన్నియూ విషయుతి ములుగానే ఉంటున్నవి చలిజ్వరానికి వాడే విషాలు కొయినా ఒక్కటేగాదు నాభి, పాషాణము, నేలవేము, విషామిష్టి మొదలైన వేన్నో ఉన్నవి. వీనిని వాడి జ్వరమును బలవంతముగా ఆపివేసిన ప్రతి సందర్భములోనూ రోగుల ప్లిహము, యక్ష్మత్తు దేహమునందలి మాలిన్య

ములుచేరి లావగుటయు దేహమునందలి శక్తి యుక్తులు దిగిపోయి కాలికవ్యాధులు సంభవించుటయు తటస్థించు చున్నవి. తరుణ వ్యాధులను సహజముగా నయము కానిచ్చిన యెడల దేహము నందలి మాలిన్యములు తొలగిపోయి రోగి కారోగ్యము సంభవిస్తుంది కొయినా వాడినప్పుడును, కొయినా వంటి యితర మందులువాడినప్పుడును దేహరోగ్యము చెడి పాండువు, క్షయ, పక్షివాతముల వంటి కాలిక వ్యాధులకు ఆస్పద మవుతుంది కనుక కొయినా మందు వలన చలిజ్వరము నయము చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించి నపుడెల్ల దేహరోగ్యము జ్వరము కన్నను అధ్వాన్నమగు స్థితికి వస్తుందని మనము గుర్తు పెట్టుకో వలసి యున్నది.

ఈ కొయినా దక్షిణ అమెరికా యందలి చింకోనా అనే ప్రేమ అనేకరకాల చెట్లయొక్క బెరడులోనుంచి తీసిన చూర్ణము. అమితమైన చేదుగల ఔషధము. స్పెయిన్ దేశస్థులు అమెరికా నెశనల్లవలన 1635 సంవత్సరములో

తెలుసుకొని అప్పటినుండి చలిజ్వరమునకు మందుగావాడుచున్నారు. ఎట్లకేలకు పందొమ్మిదవ శతాబ్దారంభమునుండి మన ఆంగ్లవైద్యమునందు దానిని చలిజ్వర నివారిణిగా స్వీకరించినారు దానివలన చలిజ్వరము రూఢిగా నయమగుటను చూచి, మన ఆయుర్వేద పండితులుకూడా దానిని వాడి రోగుల ఆరోగ్యము పాడుచేస్తున్నారు

కొయినావలన వచ్చే దుర్మార్గపు గుణాలను ఫ్రెడరిక్ డబ్లియూ, హైన్ సంపాదించిన 2032 పేజీలది టెక్సెట్ బుక్కు ఆఫ్ ది ప్రాక్టీస్ ఆఫ్ మెడిసిన్ అనే గ్రంథము 245 పేజీలో యిట్లు వ్రాసియున్నది.

“The tonic effects of the drug include Tinnitus, visual and gastric disturbances, deafness and amblopia, idiosyncrasy may result in severe erythemators and urticular rashes”

“Headache, abdominal discomfort intestinal colic and a transient yellow staining of the skin may result from its administration.”

## బొబ్బిల జ్వరము అనే ప్రేగు వ్యాధి

పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు.

ఇది యే దేశమందైనను కలుగవచ్చును. ముఖ్యముగా ఉష్ణమండలములలోనూ సమశీతోష్ణమండలములలోనూ అధికముగా నుండును. ఎడారులలోనూ, భూమధ్యరేఖకు సమీపముగా నుండే అత్యధికోష్ణము గల ప్రదేశములలోనూ యీవ్యాధి లేనేలేదు. గాలిలో

తేమతేకుండా పొడిగా ఉండే ప్రదేశాలలో గూడా యీ వ్యాధి యొక్క వ్యాప్తి కనుపించుటలేదు. ఈ వ్యాధి మొట్టమొదటగా 1896 సంవత్సరములో చైనాలోని హాంగ్ కాంగ్ నుండి భారతదేశమునకును, ఈజిప్టు, జపాను దేశములకును వ్యాపించినదనియు, 31 సం

త్సరముల తరువాత ఫిలిప్సైను దీవులకు, దక్షిణామెరి కాకును వ్యాపించినట్లు చెప్పెదరు. ఈ వ్యాధి మనుష్యులకు రాకముండే యెలుకలకు రావటం తటస్థించుచున్నది ఎలుకలకు కనుపడిన 2, 3, వారముల తరువాతనే మనుష్యులలో యీ వ్యాధి కాన్పించు చున్నది. అందు వలననే యీ వ్యాధి రాకుండా చేయుటకు ప్రభుత్వమువారు యెలుకలను వధించుటకు నానా పాట్లు పడుచున్నారు.

ఈ వ్యాధికి సర్వమానవ సమానత్వము బాగా తెలుసినట్లే ఉంది. ఈ వ్యాధి రావటానికి తెలుపు, నలుపు, పసుపు భేదం గాని దేశాలభేదము గాని, మత కుల భేదములు గాని, స్త్రీ, పుం, నపుంసక లింగభేదములు గాని లేకుండా యెవరికైనా రావచ్చును.

మొట్టమొదట ఒక గడ్డలేచి, ఆవరుసలో ఉండే శోష గ్రంధులు (lymphatic glands) తోరణం తోరణం అంతా వాచి యుంటుంది. దేహములో ఉండే యితర శోషరస గ్రంధులు గూడా కొంచెము గొప్ప వాచే ఉంటవి. మురిగిన మాలిన్యములు రక్తవాహికలలోనూ, శోషరసవాహికలలోనూ, శ్లేష్మపు పొరలలోనూ వ్యాపించియుండి అతిసూక్ష్మములయిన కైలేయములకు నిలయమైయుండును. చర్మపు పొరలలో గూడా యీ మాలిన్యములును, వానికితోడుగా నూత్న జీవులును కాన్పిస్తవి.

హృదయమునకు సంబంధించిన కండరములుగూడ వాచి చైతన్యము తగ్గియుండును. హృదయమునందు కుడిభాగము పూర్తిగా విరివి జెందుతుంది.

మొదట పుట్టిన బొబ్బ లేక గడ్డలో చీమూ, నెత్తురూమురిగి మంటలు పోట్లు గలిగి యెరువుగాను వేడిగాను ఉంటుంది. ఆ చుట్టుపట్టుల ఉండే గ్రంధులు, కండరములలో గూడా యీ గడ్డకు సంబంధించిన మాలిన్యములే వ్యాపించి ఉంటవి.

రోగముయొక్క ప్రారంభదశలో మురుగును దానితో అందుకు సంబంధించిన నూత్న జీవులును విరివిగా ఉండును. రక్తవాహికలలోనూ, స్త్రీహములోనూ యివి విశేషముగా నుంటవి. అన్నిటిలోకి విపరీతము యేమంటే యకృత్తా, మూత్రపిండములూ వాచి అందులోనూ గూడ మురికి నిండియుండును. ఇంతే గాకుండా మూత్రపిండములును, యకృత్తును వాచి చైతన్యము తగ్గి యుండును. స్త్రీహము సహజమైన స్థితికి 2, 3 రెట్లు పెరిగి వాచి యుండును. అందువలన స్త్రీహముయొక్క ఆవరణ గోడలు రబ్బరువలె సాగును. అందు వలన నవి పలుచబడియుండి యెప్పటి కప్పుడే పిగిలి పోవుటకు సిద్ధముగా నుండును.

శ్వాస కోశాలకు సంబంధించిన యింకొక రకమైన ప్లేగు ఉన్నది. ఇందులో గూడ జ్వరము ఎక్కువగానే ఉంటుంది. శ్వాసనాళములును, శ్వాస కోశమును ఆవరించి యున్న పుష్పసమును శ్వాసకోశమంతయు, విడి విడిగాను, సమష్టిగానూ గూడా మురిగిన శ్లేష్మముతో నిండియుండి అందుగూడా చీమూ నెత్తురు నిండిఉంటుంది. అయితే యిది బొబ్బల రోగముకన్న యెక్కువ అపాయకరముగా ఉంటుంది. మొదడునకు సంబంధించిన పొరలలో గూడ శ్లేష్మము మురిగి యుండుటయు అందు వలన మొదడు లోపలిపొరలు పచ్చిగానుండి పుండు అగుటయు సంభవించుచున్నది.



అక్షణములు

రోగాంధము చలితోనూ, కుదుపుతోనూ కూడిన జ్వరముంటుంది ఈ జ్వరముయొక్క వేడిమి ఎక్కువతో ఆరంభించి తగ్గవచ్చును. తక్కువతో ఆరంభించి ఎక్కువగా కావచ్చును. లేదా యెగుడు దిగుడుగానూ ఉండవచ్చును. వికారము, వాంతులు, హృదయము దుర్బలముగా నుండుట, మనో దౌర్బల్యము ఇందు ప్రధాన లక్షణములు చర్మముమీద నల్లని మచ్చలును, రక్తాభివ్యందమునుగూడ నుండును. నల్లని మచ్చలుండుటవలననే దీని కేతర దేశములలో (Black death) బ్లాక్ డెత్ అనగా నల్లమారి అనికూడ పేరున్నది. పేరు పేరుగా కనబడే యితర లక్షణాలనుబట్టి యీ వ్యాధిని 9 తరగులుగా విభజించవచ్చును.

1. బొబ్బల జ్వరము బొబ్బలరోగమని యును దీనిని పిలువవచ్చును. ఇదే తఱచుగా వచ్చుచుండునది. ఇందులో వెన్నునొప్పి, అవయవములలో నొప్పులు, మనోదౌర్బల్యము ఉండును. రోగము ఒకే తూరి తీవ్రమగు జ్వరముతో ఆరంభమగును మాట గొణుగుడు పడును. నడచునప్పుడు తూలును. త్రాగినవానికివలె మనసులో ఆలోచించే శక్తి తగ్గిపోవును. 2, 3 దినములు జ్వరము కాచిన తరువాత గడ్డ లేచును. ఈ గడ్డ తొడలలో గాని యింకను చంకలలోగాని లేవ వచ్చును. కాని సామాన్యముగా గజ్జలలోనే లేచును. చన్నులలోగూడ లేవవచ్చును క్రిమంగా అది కోడిగుడ్డులంత యగును, ఇంకను కొంచెము పెద్దదైనను కావచ్చును నొప్పి, మంటలు, పోట్లు గూడ క్రిమంగా వృద్ధి అయి లోపలి మాలిన్యములు మురిగి కుళ్ళైతవును.

చావు సామాన్యముగా 3-5 దినముల మధ్య సంభవిస్తుంది. రోగి బ్రతికే సందర్భములలో జ్వరం క్రిమంగా తగ్గుతుంది. గడ్డగూడ మెత్తిపడి చీము కారిపోయి పుండు మానుతుంది. శ్లేష్మము ఊర్ధ్వముఖముగా గతి గలదై వాయు నాళముల వెంట కఫముగా వెడలి పోవచ్చును. మందులతో అణచిపెట్టిన సందర్భములలో లోపలనుండు శ్లేష్మము వ్రణములుగాను, రాచపుండ్లుగాను కనిపింపవచ్చును.

2. పూతికమైన ప్లేగు ఇందులో పెద్ద గడ్డలుండవు నల్లని మచ్చలును, శోషరస గ్రంథులయందు వాపును ఉండును. ముఖము వైపున తలనొప్పి, తీవ్రమగు జ్వరమును వాంతులును, ఇందు ప్రధాన లక్షణములు. ప్రాణాపాయకరమైన లక్షణ మేమనగా జ్వరము తగ్గియుండుట, చర్మముమీద నన్నని పొక్కులుండుట.

3. శ్వాసా శయముల యందు ప్లేగు చలి, వేగముగా జ్వరము పెరిగిపోవుటతో రోగ మారంభ మగును. తలనొప్పి వస్తుంది. తల దిమ్మగా నుండును. అవయవములు నొప్పిగా నుండును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును. రొమ్ములో బిగిసి నొప్పిగా నుండును. దగ్గు, శ్లేష్మము అమితముగా వెడలుటయు నుండును. శ్లేష్మముగో రక్తపు కుదుప లుంటవి. నీరు గూడ ఉంటుంది. ఇందులో గూడ ప్లేగు సూక్ష్మజీవు లుంటై. రొమ్ములలో ప్రాకి నట్లుండి శ్వాసావరోధము గలుగును. హృదయము స్తంభించి జ్వరమువచ్చిన 4 వ దినము లోపుగనే మృత్యువు సంభవించును.

4. ఆంధ్ర సంబంధముగ వేగు సాధా రణముగా వచ్చేదిగాదు, ఇందులో వాంతులు, విరేచనములు, ఉంటవి. విరేచనములు పలుచ గాను, పసుపుపచ్చగానూ ఉండి దుర్గంధముగా నుండును. అందులోనే రక్తపు కుదపలు గూడ వుంటవి. గడ్డ ఉండదట గాని పేగులలో మూత్రము పుండ్లు ఉంటవని 1896 సం॥ 10 హంకాంగ్ లో వచ్చిన వేగు యెత్తిపోతలలో ఒక కేసు విల్ అనువారు వర్ణించిరి.

5. మేదస్సు సంబంధముగ వేగు ఇది యును సామాన్య మేదస్సు సంబంధ మగు జ్వరమువలెనే ఉంటుంది. బొబ్బల జ్వరములో ఉండే మానసిక దౌర్బల్యము ఇందులో ప్రలాపముగను, మగతగను, మూర్ఛగను కనుపించును.

6. చర్మ సంబంధముగ వేగు ఇందు చర్మము మీద గట్టి గడ్డ లేచును చుట్టు ఎరువుగా నుండును దానిచుట్టును సన్నని పొక్కులుండును. చూడటానికి రావవుండు వలె కాన్పించును.

7. పొక్కు వేగు చర్మము మీద గడ్డ కురువులవలె కాన్పించును.

8. కంఠగతముగ వేగు ఉపశ్వాస గాని, స్వరపేటికగాని వాచి గడ్డ యేర్పడును. గవద కాయలుగూడ తరువాత వాచును.

9. సులభముగ వేగు : వేగు ఏత్తిపోత లుగా నున్నప్పుడు చాలామందికి ఇట్లే తేలి కగా కనుపడి నయముగుచుండును. గడ్డలులేచి చీము పోసి పగిలి కారిపోవచ్చును. లేదా గడ్డలు వాటంతులవే అణగారి పోవచ్చును. జ్వరముకూడా తేలికగా రావచ్చును. రాకపో

వచ్చును. గడ్డలలోగూడా నొప్పి ఉంటే ఉంటుంది. లేకుంటే ఉండదు. తాత్కాలిక మగు తలనొప్పి ఉంటే ఉంటుంది. లేకపోతే లేకపోవచ్చును.

### ప రా మ ర్థ

తోమ్మిది తెరగులుగా కనుపడే యీ బొబ్బల రోగములో ముఖ్యంగా కనబడేవి గడ్డలు, చీము, నెత్తురూ, తీవ్రమగు జ్వరమూ. ఈ చిహ్నములకు తోడుగా కురువులలోనూ, మలమూత్రాలలోనూ యేవో సూక్ష్మజీవులు ఉంటున్నవట. అందువల్ల యీ రోగాని కంతకూ ఆ సూక్ష్మజీవులే కారణమని భ్రాంతి పడి ఆ సూక్ష్మజీవులను వధించే మందులనే కనిపెట్టటానికి నానాపాట్లు పడుచున్నారు

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క రహస్యము తెలిసిన మనము మూత్రము ఈ రోగానికి కులకారణమును ఎరుగుదుము. రసరక్తాది ధాతువులు సక్రమ పరిణామాన్ని పొందక దేహములో ఎంతకాలమునుండియో మురు గుతూ మురుగుతూ ఉండి అనుకూలమైన వాతావరణము ఏర్పడినంతనే వేగువ్యాధిగా బయటపడుచున్నది. ఒక దేశములో ఉండే జీవనసరళిలోనూ, అభ్యాసములలోనూ ఉండే సమానత్వము వలన వారి వారి దేహాలలో చేరే మురికి గూడా ఒకేతీరుగా ఉంటే అశ్చర్య మేమున్నది? దేశకాలములలో వివేరిత పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు వారి దేహాలలోనుండి మాలిన్యములు తరుణ వ్యాధి గా బయలు పడుటకు సిద్ధపడతై. అప్పుడే రోగం వచ్చినదంటాము.

ఆయుర్వేదవైద్య రీత్యా వాత పితృ శ్లేష్మములూ మాడును దూషితములై యుండి

బయటి వాతావరణము నందలి నైషమ్యముల వలన కుపితము లయినప్పుడే బొబ్బల వ్యాధి వంటి తరుణ వ్యాధులు రాగలుగుతై. అనగా మనము తినిన ఆహారపదార్థములు రసరక్తాది ధాతువులుగా క్రమ పరిణామమును బొందక, దేహమునందు చేరి ము రి ౩ న ప్పు డే యిట్టి వ్యాధులు తటస్థించునని తేలుచున్నది.

ముందుగా ప్రయత్నించి, ఆరోగ్య నియమాలను జాగ్రత్తగా అవలంబిస్తే నూరు మందిలో ఒక్కరికిగూడా యీ రోగము రాకుండా కాపాడగలము.

కోవా, హల్వా, లడ్డూల వంటి పిండి పదార్థములు, నెయ్యి, పాలు, పంచదారలతో సమష్టిగా తయారుచేసిన పిండివంటలు తినుచూ పని పాటలు చేయక తిరిగేవారికే తటచుగా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వారికి పైపదార్థములు పెట్టక, కూరలను ఎక్కువగా చేర్చిన జొన్న అన్నముగాని, గోధుమ రొట్టెగాని తినిపించుచున్న, వారికి బొబ్బలరోగము సామాన్యముగా రాదు వచ్చినను తేలికగా నయమవుతుంది.

హైదరాబాదు వంటి అనారోగ్యకరమైన యిండ్లుగల నగరములలో గాలి వెలుతురులేని యిండ్లలో నివసించేవారిని ప్లేగుఎత్తి పోతలుగా ఉండే కాలమునందుడొరివెలుపల వేసిన తాత్కాలికనివాసములలోనికి బలాత్కారముగా పంపి వేయుచున్నారు. ఇది ఒకవిధంగా మంచిదే, ఏమనగా గాలి, వెలుతురూ చొరని చీకటి కోణములవంటి భవనాలలో నివసించేవారికి తాత్కాలికంగానైనా గాలి, వెలుతురూ, సూర్యకాంతి లభిస్తవి. స్వంతగృహాలలో ఉండరు. గనుక వెలగల లడ్డూ, హల్వా, కోవాలవంటి పిండివంటలను అనుభవించే

అవకాశములు తక్కువగా ఉండవచ్చును. వేరే నివాసములలో ప్రభుత్వపు ఆరోగ్యశాఖాధికారుల పర్యవేక్షణక్రింద ఉంటారు. గనుక ఆరోగ్య నియమములను పాలింపవలసియుండును. అందువలన బొబ్బలజ్వరము రాకపోవచ్చును. అయితే ప్రభుత్వమువారు అవలంబించుచున్న టీకాల విధానము ఎంతవరకు ఫలప్రదముగా లేదో అనుభవజ్ఞులకు తెలిసిన విషయమే.

### ని రో ధ వి ధా న ము లు

గోధుమ, జొన్న మొదలగు వానితో చేసిన రొట్టెలు, అన్నము లేక జావ దానికి తోడుగా వండిన కాయ కూరలును, ఆకు కూరలును ఎక్కువగా తిను వారికి మల, మూత్ర, స్వేద, కఫములు నిలువ యుండక ధారాళముగా వెడలి పోవుచుండును. అట్టి వారికి సామాన్యముగా బొబ్బల జ్వరము రాదు. పాలు, పిండి, చక్కెరలతో చేసిన పిండి వంటలనూ, మద్య మాంసములను బొబ్బల జ్వరము వ్యాప్తిలో నున్న కాలములో ప్రజలకు లభింపనీయక కాపాడవలెను. మలబద్ధకముతో బాధపడువారు అవసరము వెంట ఎనిమాను వినియోగింప వలెను. శక్తిగల వారు ఫలములను, కూరిగాయలను సంపాదించి తినవలెను.

### చి కి త్న

1. బొబ్బల జ్వరము ప్రత్యక్షమగుటకుముందే వారమునుండి రోగికి బద్ధకమూ, ఆకలిలేకుండుటయు, పనియం దనిచ్చయు నుండును. లోడనే జాగ్రత్తపడి ఆహారమును మాని కేవలము రసముగలిగిన నారింజ, కమలా, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లలో సంపాదింప శక్తిగలిగిన వానిని

అహారముగా నీయవలెను. ఇందుకుతోడుగా ఉదయము సాయంకాలముల యందు కటిలింగ స్నానములను రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి 10, 15 నిమిషముల కాలము చేయించుచు సంపూర్ణమగు విశ్రాంతి నీయవలెను. రెండు దినముల కొకతూరిగాని దినమున కొకతూరిగాని ఉదయపునూట చన్నీటితోగాని నులి వెచ్చని నీటితోగాని 2 తూరులు తేపకు 3, 4 పైంటుల నీటితో యెనిమాచేసిన యెడల మలకోశము శుభ్రపడును. ప్రతిదినము సాయంకాలము శీతకాలము 3, 4 గంటల మధ్యగాని వేసగి యందైన 4-30, 5-30 గంటల మధ్యగాని రోగిని నీరెండలో సాధ్యమైనంత తక్కువదుస్తులతో పరుండ బెట్టవలెను.

2. జ్వరము వచ్చిన తరువాత 3 దినములకు గడ్డ కనుపడుతుంది గదా. జ్వరము రావటముతోనే యీ క్రింది చికిత్స చేస్తే సామాన్యంగా గడ్డ రాదు. వచ్చినను తనంతనే హరించి పోతుంది అనగా మలమూత్ర స్వేదములుగా వెడలిపోతుంది

జ్వరము ఆరంభించినదినమునుండి జ్వరము తగ్గి ఆరోగ్యము చేకూరు వరకును దినమునకు 2, 3 కటిలింగ స్నానములు ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషముల పరిమితి గల వానిని చేయింపవలెను. ప్రతి సాయంకాలము నందును రోగి సుఖముగా భరించగలిగిన యెండలో ఒకగంట కాలము గాని అంతకు ఎక్కువ కాలము గాని రోగి హితము ననుసరించి పరుండ బెట్టవలెను. రోగికి చెమట పట్టిన యెడల రోగి దేహమును చన్నీటితో స్పృంజితోగాని, మైత్రని వస్త్రముతోగాని తడిపి తుడువవలెను. తరువాతనే సాయంకాలము చేయించే

కటిస్నానము చేయి పవలెను. ఈ జ్వరకాలమున పండ్లగ్రాహములనేగాని కండగల పండ్లను వేసినీ తిననీయరాదు పండ్లను సంపాదించుకొనలేని పేదలు నియ్యకము కలిపిన చన్నీటినిగాని రోగికి హితవుగా నున్నయెడల వేడి నీటినిగాని, తటచుగా త్రాగించిన యెడల జ్వర వేడిమి తగ్గుటకును, రోగి దేహమునందలి జ్వరమునకు హేతువైన, మాలిన్యములు కరిగి వెడలిపోవుటకును తోడుపడును. సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి రోగి కవసరము. తొట్టికి కావలసిన నీరు లభింపని చోటులందును, లభించినను అమర్చుకొనుటకు అలవిగాని పరిస్థితులందును, తొట్టిస్నానములకు బదులు మట్టిపట్టిలనైనను పొత్తికడుపునకు అంటింపవలెను. జ్వరము ఎక్కువగా నుండునుగాన తేపకు 15 నిమిషముల పరిమితి గల మట్టి పట్టిలను 3, 4 గంటలకు ఒకతూరి వేయవలెను. రాత్రులయందుగాని పగటివేళగాని రోగికి నిద్ర పట్టనియెడల అప్పుడు పట్టికొరకై రోగిని నిద్రలేపక రోగి నిద్రలేచువరకును వేచియుండి తరువాతనే మట్టి పట్టివేయవలెను. నిద్రకు తుల్యమైన చికిత్సా విధానము ఒక్కటియును లేదు. సంధిగాని ప్రలాపముగాని మగతగాని కలిగినప్పుడైనను మట్టిపట్టిలను వేయుటయే సులభముగా నుండును. అప్పుడైనను తోడ్పాటు గలవారు కటిస్నానములనుచేయింపవచ్చును. ఏకాలమునను తలకు మట్టి పట్టిగాని మంచుగడ్డగాని కట్టరాదు.

3. గడ్డలేచిన తరువాత నింకను జ్వరతగ్గగా చికిత్స చేయవలసి యుండును. గడ్డలో వేడిమి, ఎరుపు, మంటలు, పోట్లు ఉన్నప్పుడు ఆవిరిసహ్యముగా నుండదు. కనుక మట్టి పట్టివేసి

దానిమీద పానలు గుడవేసి కట్టు కట్టవలెను. పట్టివేసినతోడనే రోగికి హితవుగా నుండును. పట్టిలోని చల్లదనము తగ్గినంతనే రోగికి బాధ తిరిగి యెక్కువగును. అప్పుడు పట్టి తీసివేసి అందులోని మన్ను పారవేసి తిరిగి చల్లని మట్టితో నింకొక పట్టిని వేయవలెను. నిద్రించి యున్నప్పుడు మాత్రము పట్టి మార్చ నక్కర లేదు. ఇట్లు అనేకతూర్లు మట్టిపట్టీలు వేయు చుండవలెను. ఇట్టి మట్టిపట్టీలవలన మొదట శైత్యోపచార మగును గడ్డలోని వేడిమితో కలిసిన మట్టిపట్టి స్వేద బంధముగా (అనగా ఆవిరిపట్టిగా) గూడ పని చేయును

ఇట్లు తఱచుగా చేయుటవలన గడ్డ మెత్త బడి క్రమంగా పగిలి చీముకారును, గడ్డ పగిలి నప్పుడును, చీము కారునప్పుడును పుండుమీదనుగూడ మట్టిపట్టీలే వేసిన పుండు మానును పుండుమీద మన్నుతగిలిన టీటెనన్ వచ్చు నని డాక్టర్లు భయపెట్టెదరు. అది నిజముకాదు. అనుభవములోనున్న యింకొక ప్రక్రియగూడ యిచ్చుట చేర్చుట అప్రస్తుతముకాదు.

మంచి తాజా వెన్నపూస 4 తులములు, మంచి గవ్వసున్నం మెత్తనిది 2 తులములు కలిపి ఒకగాజు కుప్పెలో వేసి యుంచుకొని అది ఆరగా ఆరగా వస్త్రముమీద రాచి గడ్డ మీద అంటింపవలెను ఇట్లు చేసినందువలన గడ్డ మెత్తపడి పగిలి చీముకారును. పుండు మానుటకుగూడ యీ ప్రక్రియ సరిపోతుంది. ఇట్లు చేయుటకు శ్రద్ధ ఉన్నయెడల బొబ్బల జ్వరము సామాన్యముగా అపాయకరముగా నుండదు. నయమై తీరుతుంది. బొలారం మొదలగు చోట్ల బొబ్బలరోగమునకు యిట్లే చికిత్స చేసి రోగులను బొబ్బలరోగమువారత పడకుండ కాపాడినారు.

వెన్నునొప్పి, జ్వర మారంభించినది మొదటి నుండియు బాధించుచుండును. కాన పొడవైన వస్త్రపుమడత 4 అంగుళములు వెడల్పుగా మడిచి తడిపి వెన్నుపైన పరచవలెను దాని మీద వేడినీరు నింపిన రబ్బరుతిత్తితోగాని, బిరడావేసిన నీసాతోగాని కాపుపెట్టుచూ తత్కాలమందు బాధను తగ్గింపవలెను.

సాధారణముగా గడ్డ మెత్తపడి పగిలినప్పటినుండియు జ్వరము తగ్గును. గడ్డ మానక పూర్వమే యింకను చీముకారుచున్న కాలము నందే జ్వరము తగ్గి ఆకలిగూడ ఆరంభమగును రసవంతములగు పండ్లను ఎక్కువగా తినవలసి యుండును. ఎక్కువ సంఖ్యగల పండ్లను సంపాదించలేనివారు కొందఱు అందురు. అట్టివారికి జొన్న, గోధుమలతో చేసిన రొట్టిగాని, అన్నముగాని, జావగాని యిచ్చి తోడుగా వండిన కూరగాయలను గూడా తిననీయవలెను. పుండ్లు మానువరకును పప్పుపదార్థములను, పాలను, పెరుగును, మజ్జిగ మొదలగు చీము పట్టు పదార్థములను, నూనెదీనులను పెట్టరాదు. పండ్లు పుండ్లను మాన్పుటకు తోడు పడుచుగాన శక్తియున్నంతలో పండ్లను రోగులకు ఆహారముగాగాని ఆహారమునకు తోడుగాగాని నిచ్చుటమంచిది.

### రంగువైద్యము

పండిత జ్వలప్రసాద్రు అనునతడు ఆంగ్ల భాషయందు కోమోపతి యను కరపత్రమును ప్రచురించెను. అది యనేక తూరులు పునర్ముద్రణమునంది అనేకవేలప్రతులు చెల్లి పోయినవి. బెడవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు దాని తెనుగు అనువాదమును 'సూర్యకిరణ చికిత్స'ను ప్రచురించిరి. అనేక



వేల ప్రతులు చెల్లిపోయినవి. ఆకరపత్రమున బాంబాయిలో బాబ్బలరోగము వచ్చినప్పుడు సూర్యకిరణ చికిత్స అనలంబించి అనేకమంది ప్రాణములను కాపాడినట్లు ఋజువుగలదు. చికిత్సావిధానము సులభసాధ్యమైనది. జ్వరము వచ్చినదిమొదలు అన్నిదశలయందును నీలి సీసాలోపోసి 10, 12, గం|| యెండలోనుంచిన నీటిని తేపకు అరబైన్సు చొప్పున ఎ్రితి 3, 4 గంటలకును రోగిచేత త్రాగింపవలెను. గడ్డమీద నీలిసీసాలోని నీటితో తడిపిన దూదిగాని గుడ్డ పొత్తినిగాని వేసి ప్లానలుగడ్డ వేసి కట్టవలెను. గడ్డ పగిలి చీముకాడి, పుండు మానువరకును, నీలిసీసాలో పోసి 1 నెల దినములు ఎండలో నుంచిన నూనెతో తడిపిన దూదిని వేస్తూ ఉండవలెను. నూనె సిద్ధముగా లేనియెడల నీలిసీసాలోని నీటితోనే దూదిని తడుపవచ్చును.

లభించిన యెడల ఆదిత్యపేటికలో రోగిని కూర్చుండబెట్టి, నీలికాంతిని దినమునకు 20 నిమిషములు అతని దేహముపై ప్రసరింప జేయువలెను. నీలిరంగుగల సెలూఫైన్ కాకితములు కాకితిపు వర్తకులవద్ద దొరుకుతై. ఆ కాకితములను శంపాదించి, రోగిని ఎండలో పరుండ బెట్టి రోగిపైన ఆ కాకితమును కప్పినయెడల సూర్యకాంతి ఆ కాకితముద్వారా రోగి మీదను ప్రసరించును. ఇట్లు కొంతమంది చేసికొనుటకు శక్తి గలిగి యుందురు.

రాత్రులయం దైనయెడల ఆదిత్యపేటికలో రోగిని కూర్చుండబెట్టి అద్దములు అమర్చిన వాకిలికి యెదురుగా పెట్రోమాక్సు లైటుగాని వెలుగుచున్న విద్యుద్దీపముగాని అమర్చి నీలికాంతిస్నానము చేయింపవచ్చును.

ఆదిత్యపేటిక లభింపనియెడల ఒక కొయ్య పెట్టెకు పైభాగము తీసివేసి ప్రక్క 4 దిశలలోను ఒక్క దిశయందలి చెక్కలు తొలగించి ఆవైపున నీలిఅద్దములు అమర్చి దానిలో పెట్రోమాక్సు లైటుగాని విద్యుద్దీపము గాని ఉంచిన ఒక వైపున రంగుకాంతి ప్రసరించును. ఆవైపున రోగిని లేక రోగులను ఒక్కొక్క గంటకాలము ఆ కాంతిలో పరుండబెట్టినను రోగనివారణ మగుటకు వీలుగానుండును.

ప్రభుత్వము గాని, సంఘముగాని చిన్న యిండ్లను నిర్మించి అందులోనికి వచ్చే వెలుతురు నీలిఅద్దములద్వారా వచ్చునట్లు నిర్మించు కొని ప్లేగు రోగులకు నీలికాంతి స్నానములను లభింప జేయుట మంచిది. ఈ విధముగా ఒకే తూరి అనేకమందికి ప్లేగు రోగులకు చికిత్స చేయుట సాధ్యము. ఈ సంగతి ప్రభుత్వము వారికి సలహాయచ్చే వైద్య పండితులు గ్రహించి రంగు వైద్యమును ప్రయోగింప గలుగుటకు ఎంతకాలము పట్టుతుందో యెవరి కెరుక.

## తొట్టి వైద్యము

జగత్ప్రసిద్ధ మయిన లూయీకూనేగారి ది న్యూ సైన్సు ఆఫ్ హేలింగ్ అనే తొట్టి వైద్యము అచ్చు అయినది.

ఇందులో కూనేగారు వాసిన మూల గ్రంథములోని ప్రతి విషయము పుచ్చావెంకట్రామశ్యుగారిచే తర్జుమా చేయబడినది. ఇంగ్లీషులో యీ గ్రంథం కొనవలెనంటే 15 రూ|| పైన ఖరీదు వుంటుంది. తెలుగువారికొరకై యీ గ్రంథము అచ్చువేయబడినది

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
విజయవాడ — 1



## మ న ఆ హా ర స మ శ్మ భారత ప్రధాన మంత్రి

మద్రాసు ముఖ్యమంత్రి

“ఇప్పటినుంచే ముందుకు ప్లాను వెయ్యాలనీ, వచ్చే ఏడాదికి తగినంత సప్లయలు తెప్పించుకోవాలనీ ఉభయ శాసనసభలలోని గౌరవ సభ్యులు సూచించారు ఈ అభిప్రాయాన్ని గట్టిగా వాదించే ముత్తయ్యచెట్టిగారు ఈ ఏడాది ఏమో బర్మాలో పెటల పుష్కలంగా ఉందనీ, 18 లక్షల టన్నులదాకా పెటల ఎగుమతికి ఉంటుందనీ, అందులో పదలక్షల టన్నులైనా మనం తెప్పించుకోవాలనీ వాదించారు. బర్మా ప్రధాని ఢిల్లీలోనున్న సమయంలో ఇది వరకు జరిగిన పుండం ప్రకారం కేటాయించుకోన్న 3½ లక్షల టన్నులకు మంచి బియ్యం ఇప్పించమని అడగాలని గౌరవ సభ్యులు సూచించారు. బియ్యం రేషను తగ్గించి సందున దేశం అంతటా అసంతృప్తి నిండి ఉన్నది. గ్రామ ప్రాంతాలలో చాలా మందికి గోధుమ వాడకం తెలియదు. అందువల్ల ఎంతో గోధుమను తిరిగి ఇచ్చివేశాం అయితే అందువల్ల అదనంగా బియ్యం ఏమీ రాలేదు. అది వరకు ఇస్తామన్న 2 లక్షల టన్నులకు మంచి బియ్యం ఏమీ లేమని ఆహారమంత్రి చేసిన ప్రకటన ప్రజల్లో చాలా నిస్పృహను కల్గించింది. కేంద్ర ప్రభుత్వంలో ఈ ప్రభుత్వానికి గల పలుకుబడి ఇంతేనా అని సర్వతా గోల బయలుదేరింది. ప్రతికల్లోసు, సభలలోనూ, శాసన సభల్లోనూ విమర్శలు వెల్లివిరిసి, వి అందువల్ల ఆహార ధాన్యాల సప్లయ పెరిగితేనే గాని తీవ్రమైన పరిస్థితిని మేము ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది.”

“నైరృతి వర్షపవనం కొంత విఫలమైంది. వాయవ్యవర్షపవనం ఒక పక్షంలోజాలు ఆలస్యమైంది. వచ్చే ఏడాది మా ఆహారస్థితి మరి గడ్డుగా ఉంటుందని భయపడవలసి వస్తోంది. అందువల్ల ముందుచూపుతో ప్లాను వెయ్యవలసి ఉన్నది వచ్చే ఏడాది ఇంకా గడ్డుగా ఉంటుందనే దృష్టితోనే ముందుగా సిద్దమై సప్లయలు తెప్పించుకోవలసిఉంటుంది 9 ఔన్సులు బియ్యం మూడుఔన్సులు ఇతర ధాన్యాలు ఇచ్చే దృష్టిలో వర్షపవనం సరిగా ఉంటుందనే అంచనాతో మాకు వచ్చే ఏడాదికి ఆరులక్షల టన్నులబియ్యం, 1½ లక్షల టన్నుల గోధుమ, 1½ లక్షల టన్నుల మైలో అవసరం. తాము ఈ సందర్భంలో చేయగల్గినదంతా చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.”

“వచ్చే ఏడు ఇంకా గడ్డుగా ఉండవచ్చునని మీరు సూచిస్తున్నారు తప్పకుండా దూరం ఆలోచించి మనం ప్లానులు వేస్తాము. ఎంతప్లాను వేసినా మనకు ఇప్పుడు కావలసిన బియ్యం అంతా విదేశాలనుంచి రాదు. ప్రజలు భోజన పద్ధతులు మార్చుకోవడమే నిజమైన ప్లానింగు. యుద్ధకాలములోను, తదంతరమున్నూ, ఐరోపాలలోని దేశాలన్నీ ఆ విధంగా మార్చుకోక తప్పిందిగాదు. నిజపరిస్థితిని గ్రహింపకుండా మనం చిరకాలం ఊహా ప్రపంచంలో జీవించ లేము. మీ శత్రురాన్ని ఆహారమంత్రికి ఎప్పిస్తున్నాను. మాకు చేతనైనంతా మేము చేస్తాము.”

చెన్న రాష్ట్రంలోని ఆహార దుస్థితిని గూర్చి మీరు వ్యాసిన సంగతులు చూచినప్పుడు నా

మనస్సు చాలా భేదపడి నది. ఈమధ్యన పడిన వానలవల్ల పరిస్థితి కొంత కొంత మెరుగైందని తెలుస్తున్నది.

కేంద్రప్రభుత్వం మీకు చెయ్యగలిగినంత సహాయం చేస్తుంది. అందులో సందేహంలేదు. కాని విదేశాలనుంచి ఇంకా బియ్యం తెప్పించండి. అని వేళాపాళా లేకుండా సలహా చెప్పే వాళ్ల ధోరణి నాకు అర్థం గాకుండావుంది. విదేశాలనుంచి దిగుమతి చేయించడానికి వీలై నంత ఎక్కువగా ధాన్యం దిగుమతి చేయిస్తున్నాము. ఆవిధంగానే ముందుగూడా కృషి చేయగలము. బర్మాలో ఈ యేడాది పంట సరిగాలేదు. అంచనా వేసినంతగూడా పండదనీ లోగడ మనకు రవాణా చేస్తామన్న ధాన్యపు కోటాను పూర్తిగా పంపలేమనీ, కొద్దిగా తగ్గించి పంపవలసి వుంటుందనీ బర్మా ప్రధాని నాతో చెప్పాడు. కనుక బర్మానుంచి రావలసిన బియ్యమే రావనుకుంటుంటే ఇంకా

ఎక్కువ తెప్పించండి అని అడగటం ఏమిటి? మనకు ఉండే చిక్కులన్నీ బర్మా ప్రధానికి తెలియ చేశాను."

బియ్యం తక్కువగా ఉన్నందున ప్రజల్లో అసంతృప్తి చెలరేగిందని తాము తెలిపినారు. మాచేతనై నంతా మేము చేశాము. అయితే మీరు అడిగినంత ధాన్యం మటుకు పప్లయి చెయ్యడం సంభవంగాదు ఆత్మవంచనగాని, ప్రజలను మభ్య పెట్టడంగాని మంచిదిగాదు. ఏదిగాని ఎక్కడగాని లేకపోతే ఊరికే అందో శన చేసి అసంతృప్తి తెలిపితే ఆకాశమునుంచి ఊడిపడదు. అవసరం నెత్తిమీదకువచ్చి, తప్పనిసరి అయినప్పుడు భోజనపద్ధతులు మనం మార్చుకోక తప్పదని అనుభవంవల్ల గ్రహించి తీరాలి. తామున్నూ, చెన్నరాష్ట్ర వాసులునూ యథార్థస్థితిని గ్రహించుకోండి. ఏదో మా దోషంవల్ల మీకు ఎక్కువ బియ్యం రానట్టుగా ఊహపడకండి."

## ఓషధులు - ప్రకృతి కౌషధములు

పి స్పె స్ అ ట లీ

పూర్వకాలమునుండియూ మన పూర్వులు ఓషధులను వాడేడివారు. వారు వ్యాధులను కొన్ని తరగతులుగ విభజించి ఆ వ్యాధులను ఓషధుల సహాయమున అతి చాకచక్యముగ నివారణ చేసేడివారు. ఓషధులయొక్క గుణములను కష్టపడి నేర్చుకొని వాటి సహాయమున ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనేడివారు. మన పూర్వులు దేశ దేశములు తిరిగి సూర్య భగవానుని దివ్య కాంతిలో ఎక్కడెక్కడ ఏ యే ఓషధులు పెరుగుచున్నది కనుగొనిరి. సూర్యరశ్మివలన మానవుల శరీరములకు కలిగి అపార మేలును తెలిసికొనిరి.

వారు కనుగొనిన ఓషధులలో నొక గొప్ప మొక్క కలదు. దానిని ఇంగ్లీషులో "డెజర్టీ ప్లేంటు" అందురు దీనినే మనము సూర్య కాంతిచెట్టు అందుము. ఇవి సూర్యునినుండి ఆరోగ్యదాయకమగు కిరణములను దీసికొనుచున్నవి. ఈ కిరణములే అల్ట్రావయలెట్ కిరణములు. ఈ ఓషధిని ఇతర ఓషధులతో కలిపి బలవర్థ కౌషధమును తయారుచేయుచున్నారు. ఇది ఆయాసమును, జీర్ణ శోశ సంబంధమైన బాధలను చర్మముమీది పొక్కులు మొదలగు వాటిని నయముచేయును.

## ఉబ్బిన రోగి చరిత్ర

రాపోలు విశ్వనాథం.

చికిత్సకుడు - డా. బి. వెంకటాపు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయం 15 పయిమార్ రోడ్  
బోలారం దక్కన్.

రోగి పేరు - రోపాలు విశ్వనాథం.

తండ్రి పేరు - గౌరయ్య.

చిరునామా - నూరారం. మిర్రాపల్లి పోస్ట్  
మెదక్ జిల్లా. నైజాం.

వయస్సు - 53.

రోగిచరిత్ర - నేను బాంబాయిలో కాఫీ  
హోటల్ పెట్టినాను. కాఫీహోటల్ పొ  
ప్రియిటర్ కుండే అలవాటు నేను చెప్పనవసరం  
లేదుగదా! కాఫీ టీ, సిగరెట్, ఎప్పుడు  
పడితే అప్పుడు టిఫిన్ తినడం, అర్ధరాత్రిదాకా  
నిద్ర పోకపోవడం, ఉదయం 7 గంటలకు నిద్ర  
లేవడం మొదలై నవి. పదినంవత్సరముల క్రితం  
చేతులు, తల వణుకుప్రారంభించినది.  
బాంబాయిలో ప్రసిద్ధి కెక్కిన వైద్యులందరిచేత  
హోమ్యో, ఆయుర్వేద, ఎల్లోపతి చికిత్సలు  
చేయించాను. కాని లాభంలేక పోయింది.

మూడుసంవత్సరాలక్రితం ఆయాసం  
గొంతులో పిల్లికూతలువలె ప్రారంభించింది.  
ఇంగ్లీషు వైద్యం చేయించాను. తాత్కాలికంగా  
తగ్గినది. చలికాలం, వర్షాకాలం  
వచ్చేటప్పటికి మరుసటి సంవత్సరం మళ్లా  
తయారయింది. మళ్లా కొన్ని మందులు,  
ఇంజక్షన్లు వాడితే తాత్కాలికంగా ఉపశ  
మనము కనుపించింది. కాని కొద్దిరోజులకేమరల  
కనుపించి వేసవిలోకూడా వుండడం మొదలు  
పెట్టింది. గతసంవత్సరం హైద్రాబాద్ వచ్చా.

ఇక్కడ కూడా గొప్పగొప్ప వైద్యుల  
చేత వైద్యం చేయించా, ఏమీ తగ్గలేదు.

జీవితంమీద విసుగు పుట్టింది, ఎవరో  
చెప్పగా పోనీ ప్రకృతి వైద్యంకూడా చేసి  
చూద్దామనిబోలారంచికిత్సాలయానికివచ్చా.  
డాక్టరుగారు పరీక్షచేసి నారోగాన్ని గూర్చిన  
వివరాలు చెప్పి రెండు మూడు నెలలు  
చికిత్సాలయంలో వుండి చికిత్సచేసిన తర్వాత  
చెప్పినారు. సరేనని చికిత్సాలయంలో ప్రవేశ  
శించినాను.

ప్రవేశించునపుడు నా రోగలక్షణాలు -  
తల, చేతులు వణుకుట, నోటివెంట పాము బుస  
కొట్టినట్లు గాలి వదిలితే రెండుమూడు ఫర్లాం  
గులు విసపడేది, గొంతులో గురగుర ధ్వని,  
ఆకలి లేకపోవడం, విరోచనానికి మందు  
తీసికొంటేనే గాని కాకపోవడం, రాత్రింబవళ్లు  
ఆయాసం, నిద్ర లేకపోవడం, నాలు గడుగు  
లైనా వేయలేనంతటి నీరసం.

చికిత్సలు --- మొదట నన్ను నిమ్మ  
నీటితో ఉపవాసం వుండమన్నారు. గాని నేను  
భయపడి పండ్లరసంతో రెండు మూడు రోజులు  
గడిపా. కొంత స్థిమితం కనుపించింది. తరువాత  
డాక్టరుగారు నిమ్మనీటితో ఉపవాసం చేస్తే  
త్వరగా తగ్గుతుందని చెప్పగా నేను వారం  
రోజులు నిమ్మనీటితో ఉపవాసం చేశాను.  
ప్రతిరోజు ఉపవాస కాలంలో ఉదయం  
ఎనిమీ, మూడుపూటలు మట్టి పట్టీలు, రెండు  
పూటలు శిరస్సానం చేయించేవారు. వారం  
రోజులు నిమ్మనీటితో ఉపవాసం అయిన తరు  
వాత మూడు పూటల కమలారసం ఇచ్చి

10 రోజులుంచారు. పండ్లరసం ప్రారంభించాక మట్టి పట్టీలు మాన్పించి మూడు పూటలు, ఉదయం 5 గంటలకు లింగ స్నానం 8 ని॥ మధ్యాహ్నం 12 గం॥ కటిస్నానం. 10 ని॥ సాయంత్రం 4 గంటలకు కటిస్నానం 10 ని॥ చేయించారు. ఎనిమా, శిరస్సానాలు మామూలే!

తరువాత క్రమేపి ఆకలినిబట్టి పచ్చికూరలు, అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, మజ్జిగ యిస్తూవచ్చారు. ఆహారాలు పెంచేకొద్దీ ఎనిమా మాన్పించారు. విరోచనం సహజంగా అయి నిద్ర పట్టడం ప్రారంభించి, ఆకలి వృద్ధిఅయి రోగ లక్షణాలు చాలాభాగం తగ్గాయి.

అయితే మధ్యలో ఒక అవాంతరం వచ్చింది. ఇలా పై ఆహారాలు 15 రోజులు నడిచిన తరువాత విపరీతమైన దగ్గు, కళ్ళై రాత్రింబవళ్ళు ప్రారంభించింది. అశలు రోగం తగ్గి యిడేమిటి కొత్త రోగం వచ్చి పడిందని భయంగా వుందని డాక్టరుగారిని అడుగగా, లోపల మందులచే అణచబడిన రోగపదార్థమంతయు ప్రకృతి చికిత్సలవలన, స్వాభావిక ఆహారమువలన శరీరం శక్తినిపొంది రోగమునుబహిష్కరించుకొనుచున్నది. దానిని స్వాస్థ్యసంకటము అంటారు. భయపడ నవసరం లేదనిమరల పండ్ల రసంతో వారంరోజులుఉప వాసం చేయించారు. ఈ కాలంలో తొట్టి మాన్పించి మట్టి పట్టీలు, ఎనిమా యిచ్చారు. శిరస్సానాలు మామూలే! దగ్గు క్రమేపి తగ్గి స్వాస్థ్యత వారం రోజులలో చేకూరింది. ఈ దశా పండ్లరసంతో ఉపవాసం, తరువాత వ్రడికించిన కూరలు, అరటి పండ్లు, కొబ్బరి, మజ్జిగ క్రమేపి ఆకలిని బట్టి యిచ్చారు. రెండు పూటల నడక అభ్యసించమన్నారు.

వసుకు తగ్గింది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గి ఉదయ సాయంకాలములందు నాలుగైదు మైళ్లు నడిచే శక్తి వచ్చింది. ఇంటికి వెళ్ళేముందు రొట్టె పెట్టించమని కోరగా ఉదయం రొట్టె, కూర, సాయంత్రం కూర, అరటి, కొబ్బరి, మజ్జిగ తినమన్నారు. ప్రాణాయామము, సూర్య నమస్కారములు, కొన్ని ఆసనములు నేర్పించి యింటికి పంపినారు.

నేను చికిత్సాలయంలో 9-7-51 వ తేదీని చేరినాను. 12-10-51 వ తేదీని చికిత్సాలయం నుండి యింటికి వచ్చినాను.

కొంతమంది రొట్టె, అన్నం తింటే మళ్ళీ దమ్ము వస్తుంది, కాయలు, పండ్లు తిన్నంత కాలమే తగ్గివుంటుందని భయపెట్టారు. గాని రొట్టె, అన్నం, చప్పిడికూరలతో యిప్పడు ఒకపూట తింటున్నా, రాత్రి కూర, పండ్లు మజ్జిగ తీసికుంటున్నా. ఎట్టి రోగ లక్షణములు లేక ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.

ఎన్ని వైద్యవిధానాలలోను తగ్గని యిటు వంటి రోగం తగ్గినదిగనుక అనవసరంగా ఉప్పు, పులుసు, మసాలాలు తినక సాత్వికాహార సేవనచేయుమని డాక్టరు వెంకట్రావుగారు సలహాయించినారు జీవితాంతంవరకు సాత్వికాహార సేవన చేయ నిశ్చయించినాను.

అనవసరంగా అడ్డమైన చెత్త, మసాలాలు, ఉప్పు, పులుసు, కారము, పిండివంటలు, కాఫీ, టీ, సిగరెట్ మొదలైన మాదక ద్రవ్యాలను ఉపయోగించి రోగాలను తెచ్చుకొని డాక్టర్లు చుట్టూ మందులకై తిరిగి జీవితం వ్యర్థం చేసుకొనే కన్న సాత్వికాహార సేవనచేసి ఆరోగ్య ప్రదంగా జీవించడమే మేలని నా చరిత్ర చాటుచున్నదికదా!

## ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

భౌతిక ధనమునకంటె ఆరోగ్యధనము చాల గొప్పది ధనముండియు, ఆరోగ్య పూర్ణ శరీరము లేనివాడు ఐహికాముష్మిక సుఖముల బొందజాలడు. భౌతికాధ్యాత్మిక రంగముల యందు విజయమును సాధింపవలయునన్న ఆరోగ్యరక్షణ మతిముఖ్యము. ఆరోగ్యవంతుడు దైహిక, మానసిక కృషి నతి జయప్రదముగ నిర్వహింపగలడు. జ్ఞానమును సంపాదించుటకు, ధనము నార్జించుటకు, యశస్సును సంపాదించుటకు, ఆరోగ్యము ముఖ్యహేతువై యున్నది. ఆరోగ్యము కలవాడు శ్రమ కోర్చి, కృషిసల్పి ఫలమును పొందగలడు. ఆరోగ్యవంతుడు తితిక్షమెయి వర్తక వాణిజ్యముల నిర్వహింపగలడు. ఆరోగ్యసహితుడగు రాజకీయవేత్త ఉన్నత పదవుల సాధించి, ప్రజానురంజకముగ హితకరములగు పనుల జేయగలడు. ఆరోగ్యోపేతుడగు సాధకుడు దీర్ఘకాలము యోగాభ్యాసమును, ధ్యానమును సల్పగలడు. ఆరోగ్యముచే దృఢ శరీరము గల ప్రవక్త దేశ దేశముల సంచరించి ధర్మ ప్రచార ముఖండముగ జేయగలడు. ఆధ్యాత్మిక, నైతిక, సాంఘిక, రాజకీయ రంగములయందు దేనిని సాధింపవలయునన్నను ఆరోగ్య మత్యవసరము.

ఆరోగ్యము భగవంతునిచే బ్రసాదింపబడిన మహావరము. ఆరోగ్యములేని బలహీనుడగువా డాత్మజ్ఞానమును పొందజాలడని వేదములు ఘోషించు చున్నవి. జీవిత లక్ష్యమును సాధించుటకు ఆరోగ్యము గొప్పసాధనమై యున్నది. ఆరోగ్యవంతు డీలోకమున ధన్యుడు. వాని జీవితము సుఖమయమై, దివ్య విభూతులతో

గూడియుండును. నియమబద్ధ జీవితమును గడపుటవలన ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. సద్గుణవంతుడు దీర్ఘాయువునుపొంది, సుఖించుచుండగలడు. ఆరోగ్యమును రక్షించు కొనుటకు గాని, భక్షించుకొనుటకుగాని మానవుడు బాధ్యుడై యున్నాడు.

దేహమునకు మనస్సునకు, సన్నిహిత సంబంధము కలదు. దేహము దృఢమై ఆరోగ్యముగ నున్నపుడు మనస్సు ప్రసన్నమై మహాన్నత భావముల నుదయింప జేయుచుండును. మనస్సు నిర్మలమై శక్తివంతమై యున్నపుడు దేహము కళాకాంతులతో గూడి వికసించియుండును. మనస్సుచింతామగ్నమై యున్నప్పుడు దేహము రోగగ్రస్తమై కృశించుచుండును. సమస్త వ్యాధులకుమానసిక దౌర్బల్యమే ప్రబలకారణము. ఆరోగ్యకాముడు శరీర మనంబులకు సమానముగ వికాసము నొసంగువిధానము ననుసరింపవలయును. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానము, మితాహార సేవనము, నిర్మల జలపానము ఆరోగ్యమును కాపాడుకొను ముఖ్యసాధనములు. నిర్మలమైన గాలిని పీల్చుటవలనను, నియమానుసారము వ్యాయామము చేయుటవలనను, శరీరమును సౌమ్యమగు ఎండలో స్నానము చేయించుటవలనను విశేషమగు ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. వేకువన లేచి నిర్మల వాయుతరంగములలో విహరింపుము. అప్పటి ప్రశాంత వాయువు శరీరారోగ్యమునకువిశేషముగదోడ్పడును. ఉదయాస్తమయముల శరీరయోగ్యత ననుసరించి, వ్యాయామము చేయవలయును. అందువలనశరీరబలము, ఉత్సాహము, ధైర్యము,

సైన్యము చేకూరును. రాత్రి పడుండుటకు ముందును, జేకువన లేవగనే ఒక లోటా శుభ్రమైన నీటిని ద్రావుము దానిచే జీర్ణ శక్తి యభివృద్ధి పొంది చక్కని యారోగ్యము లభించును.

స్థిమితముగ శాంతమనస్కుడవై ప్రతిపనిని నిర్వహింపుము శరీరమునందలి మురికీ పోవు వరకు చక్కగరుద్ది స్నానమొనర్చుము. సాత్వికాహారమును మితముగ భుజింపుము. శరీరా రోగ్యమును పాడొనర్చు ధూపపానము, కాఫీ సేవనము మున్నగు దురభ్యాసములను దరి జేరనీయుకుము. దుష్టులతో నెన్నటికిని స్నేహ మొనర్చకుము. నీ హృదయమున దుష్టభావము లకు చోటివ్వకుము ఉదయాస్తమయముల పరాత్పరుని దృఢభక్తితో భ్యానింపుము. బ్రహ్మచర్యమును పాలించుటవలన ఆరోగ్యము విశేషముగ వృద్ధియగును. అప్పడప్పడు వారమున కొకపరియైనను ఉపవసింపుము. అందువలన మిగిలిపోయిన దుష్టపదార్థమంతయు దేహమునుండి వెలువడి, దేహము తేలికయై తేజోవంతమగును. ఆహార పదార్థములను బాగుగ సమలి తర్వాత మింగుము. నియమానుసారము గాలిని ముక్కుతోడనే లోనికి పీల్చుము. నోటితో నెప్పడును గాలిని పీల్చరాదు. గాలిని నోటితో పీల్చుటవలన దుష్ట క్రిములు, లోన బ్రవేశించి ఆరోగ్యమును చెఱుచును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని మఱువకుము. ఈ వ్యాసమును చదువుట తోడనే తృప్తిపడక, దీనియందలి నియమముల ననుష్ఠించి, ఆరోగ్యమును, దీర్ఘాయుర్దాయమును పొంది యానందింపుడు, అనుష్ఠానము వలన నసంభవ కార్యము నిమిషములో సంభవ

మగును. ఈ ధర్మముల ననుష్ఠించుట వలన గలుగు లాభమును కొంతకాలమునకు నీవే గుర్తించి యాశ్చర్యానందముల బొందగలవు ఈనాడే అనుష్ఠానమునకు పూనుకొనుము.

## మంచియవకాశము

కూ నే మ హా శ యు ని

“ న్యూ స య న్సు ఆ ఫ్ హీ లింగ్ ”

సంపూర్ణముగ

శ్రీ పుచ్చా వేంకటాచార్యగారిచే

తర్జుమా చేయబడిన

చక్కని గ్రంథరాజము

## తొట్టివైద్యము

వెల రూ 10—0—0

1952 సం॥ మార్చి నెలాఖరు వరకు ఈ గ్రంథమును కొనుచారికి “ముఖనిదానము” (3-0-0) ఉచితముగ ఇవ్వబడును. ఏప్రిల్ నెల నుండి ఈ అవకాశము ఇవ్వబడదు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,

ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగు,

బకింగ్ హాంపేటపోస్టు,

విజయవాడ—2



## ఏ జెంటు కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు  
ప్రతి పట్టణము లోను,

ఎన్నిప్రకృతి పంపమన్న అన్ని ప్రకృతి పంపెదము. ఏనెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండవలెను. ప్రకృతి పత్రికను తిరిగి తీసికొనము రూపాయకు పావలా కమీషను ఇచ్చెదము. 20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును. మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు తిరిగి వాపసు చేయబడును. నలయువారు ధరావతు పైకము పంపుచు క్రిందిచిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
ఆంధ్రగ్రంథాలయపెన్ బిల్డింగ్సు,  
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్టు,  
విజయవాడ - 2

## గమనిక

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు ఆఫీసు ఆంధ్రగ్రంథాలయపెన్ బిల్డింగ్సుకు మార్చబడినది. కావున ఉత్తరములను ఈ క్రింది చిరునామాకు వ్రాయుచుండవలయును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
ఆంధ్రగ్రంథాలయపెన్ బిల్డింగ్సు,  
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్టు,  
విజయవాడ - 2

## శుభవార్త

1952 సం॥రం ఆగస్టు నెలాఖరు వరకు ప్రకృతి గ్రంథము లన్నియు రూపాయకు పావలా తగ్గించి యివ్వబడును. ఈ యవకాశమును పోగొట్టుకొనకుడు, త్వరపడుడు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
ఆంధ్రగ్రంథాలయపెన్ బిల్డింగ్సు,  
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్టు,  
విజయవాడ - 2

## ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ

1951 డిశంబరు జమా ఖర్చులు

జమలు - నెలారంభమున నిల్వ రూ 79-10-11, ప్రకృతి రూ 102-9-0, పుస్తకములు రూ 240-13 0, ప్రింటింగ్ షెట్టుబడి రూ 1882-0-0, ఇంటియద్దె రూ 6-0-0 పొలములు రూ 470-0-0, చిల్లర బాకీ వసూళ్ళు రూ 420-3-3, వెరశి రూ 4335-12-2లు.

ఖర్చులు - ప్రకృతి రూ 1146-4-6, పుస్తకములు రూ 749-7-9, పుస్తకముల కమీషను రూ 58-5-0, ప్రింటింగ్ చార్జెస్ రూ 2102-11-3, జీతాలు రూ 42-6-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 9-6-0, మిస్టేనియన్ రూ 0-10-6, చిల్లర షెట్టు బళ్ళు రూ 20-0-0, లైబ్రరీ రూ 1-10-0, నిల్వ రూ 47-12-5, వెరశి రూ 4335-12-2లు

విజయవాడ, )  
1-2-1952 }

కందాళ వెంకటాచార్యులు,

మేనేజరు

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సుచిత్రవైద్యము	10 0 0
శాస్త్రపర్యావరణము	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిన్నాన నియమములు	0 6 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0
శీతనీటి కాపు ఉబ్బునపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిహున్	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తీనీరు విషతుల్యము	0 6 0
ఆహారసమైక్యత గురించి	0 2 0

## దురభ్యాస భండనలు

శివహింస	0 4 0
అనుభవాంగము	0 12 0
అనుభవము	0 8 0
పొగచుట్ట ముక్కుచాదుం	0 4 0
కల్లుముంతి, సాగానీసా	0 4 0
టీకాల ఖగవన	0 1 0
బొప్పెదవైద్య మొకయూహా	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి?	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0

## ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు

1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
మక్తి మార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుసూతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీసకానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము	0 12 0
ముఖనిదానము	8 0 0

## వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య నూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమిదా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంచానానచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తీర్థోద్యమము	0 6 0

## వివిధార్థసాగరము

భాతి - నాళి	0 4 0
ఉపహాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బునము	0 12 0
కలరా	0 2 0
వ్రణము	0 6 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
దాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
వేదాంతము - ఇతరములు	
అధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యక్షిప్తకాశము	0 8 0
రామకీర్తిస్థాపి ఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంపాదకులు

## పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

**1952**

మార్చి

వెల రు ౧-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

# శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కనీయకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మాంసచికిత్స, వైలెట్ రే మొలగు సాధన ద్వారా ఎట్టి కాలికాగమనను నివారించును వివిధావసరవల్ల ఇల్లు, వట్ల గుల్ల చేరికొని, నిసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠ, మధుమేహము, హృద్రోగము, సపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారించబడును.

డాక్టర్ శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఎ. యస్.  
విజయవాడ, 2

## చందాదారులకుమనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలుచందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 4-0 అగుదునకు నకు వకా పరిమితి చందా పద్ధతి లేదు. విడిక పీ ఆరు గాదు. చందా గారులు ఏమాము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయసు సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామా లను వ్రాయవలయును.

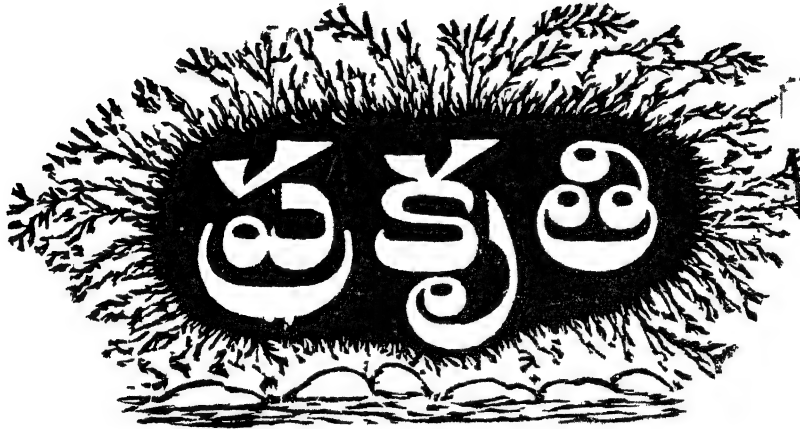
3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చుకుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపిక పట్టగలందుకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుట కేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయచున్నాము. సంచికలు చేరినవారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లెంట్లు చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అదనిచో మాకు తెలుపునడల సురల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరము లను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికి వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు  
కృష్ణలక్ష్మ, విజయవాడ-3



సహజవైద్యసచిత్ర మాసపత్రిక

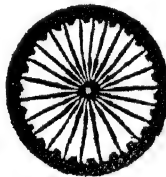
సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 34

మార్చి 1952

సంచిక 3

ధర్మ



చక్రము

[ 1951 సెప్టెంబరు సంచికలో 3 వ  
అంకము కొంత ముద్రింపబడినది.  
తరువాయి ఇందు ప్రారంభము. ]

పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు

సిద్ధార్థుడు — (ఇంకకొంచెము ముందుకునడచి) ఈపటము చూడుము - సవతితల్లి నోటివెంట మాటవచ్చినదే, తడవుగా తండ్రిప్రతిని నెరవేర్చుటకై సర్వస్వము సామ్రాజ్యముసహా ఒక్కతృటిలో పరిత్యజించి ఆరణ్యములకు బైలుదేరిన యీత్యాగమూర్తి జీవితము ధన్యమైనది.

యశోధర - వారివెంటనే బయలుదేరిన సీతజన్మము పవిత్రీకరమైనది.

సిద్ధా - అంతకన్న ఊర్మిళ త్యాగము ఇంకనుగొప్పది.

యశో ఈపటములో సీతారాములు, చిత్రహుట పర్వ తముపై సరస స్థలాపములాడుచున్నారు

సిద్ధా - అయోచితముగా లభించిన రాజ్యమును తన అన్నకు సమర్పింపవలెనని ప్రయత్నించి విఫలమై, రామ పాదుకలను ఎదుటనుంచుకొని, యసిధారా వ్రతముగా జటావల్కల జనములధరించి - రాజ్యము చేస్తూన్న యీ త్యాగమూర్తి భరతుడు మిక్కిలి ప్రశంసనీయుడు.

యశో - త్తజికమైన పంచవటీ తీర విహారానందము మాయరావణునిచేతిలో భగ్గుముకాగా, నశోక వనములో శింశుపావృక్షముకింద, ఏకవేణిని ధరించి యున్న సీతాదేవిరూపము ప్రాణమును తల్లడింపచేయు చున్నది (పద్మిని ప్రవేశము) - (కొంటెగానవ్యూతా) ప్రభువులకు సేనాక ఆనందవృత్తాంతము సరింగించెదను (యశోధర ముక్కుపై వేలిడి వద్దని సంజ్ఞచెయును) (సిద్ధార్థుడు మెడలోని హారమును పద్మిని కొసంగి) నీవు చెప్పబోవు ఆనందవార్తకు నీ హారము నిప్పుడే గొనుము (హారమిచ్చును)

పద్మిని - (యశోధరవంక తిరిగి) నేను బాకీపడిపోయితి నమ్మా! యిప్పుడు చెప్పక తప్పించుకొన వీలులేదు

యశో - అటులైన నేను పోయెదను అందు

సిద్ధా - (పోవుచున్న యశోధర యెడమచేతిని తన కుడి చేతితో బట్టుకొని) యశోధరా! యొక్కడికి పోయె దవు? మన మిద్దరమును కలిసియే పోవుదము

పద్మిని - శుద్ధోదన మహారాజుగారి వంశము తామర తంపరగా వృద్ధిపొందే సమయము వచ్చినది,

యోగో - పద్మిని ఉత్త కొంటెపిల్ల, యీ వర్తమానము మీకు తెలియకమునుపే మహారాజు చెవినవేసినది, వారు ఈ శుద్ధ పంచమికి సీమంతమునకు లగ్నము పెట్టినారు

సిద్ధా - మా తండ్రిగారు నిర్మించిన విశ్వాగు వనము, ఇతోధికమగు ఆనందముతో పొంగిపోయే సమయము వచ్చినదన్నమాట పరాత్పరునికృప

(తెరపడును.)

[రాజభవనములో ఒక మందిరమున, రాజు మంత్రి తమ ఉచిత ఆసనములమీద ఆసీనులైయుండగా తెరయెత్తబడును]

రాజు - అందువలన నితడు పుట్టినప్పటినుండియు, ఇతనిని దక్కించుకొనుటెట్లా అని తలపోయుచున్నాను లేకలేక పుట్టిన సంతానము తల్లిలేనిబిడ్డ, గాతమి తన కాయశక్తుల పోషించుచునే యున్నను, నాకతనికేదో లోటుజరుగుతున్నదనే సంకోచము బాధించుచున్నది. చూచినావుకదా! దేవదత్తునితో ఆతనికి కలిగిన వివాదములో సిద్ధార్థుని కారుణ్యబుద్ధి

మంత్రి - ఎంతమంది రాజకుమారులులేరు, శ్మశానాశ్రమైన హంసను పెంచుటలో ఆతను తీసుకొన్నంత శ్రద్ధ తీసుకొనగలవారెవరు?

రాజు - ఇంకెన్నో విషయములలో ఆతడు దుఃఖమును చూడలేడని యితరుల బాధను చూచి సహింపలేడని తేలిపోయినది

మంత్రి - ఆకారణముచేతనే విశ్వామవనము నిర్మించుటయు, అందులోనికి దుఃఖశేషమైనను ప్రవేశింపకుండ జాగరూకతనవలంబించుటయు తటస్థించినది

రాజు - అప్పటికిని నామనస్సునకు కుదురు చిక్కలేదు, ఏదోకారణమువలన సిద్ధార్థుడు మనకు దూరమగునని సంశయము నన్ను బాధించుచునే యున్నది.

(లలిత చీటియిచ్చి వెళ్ళిపోవును)

రాజు - అపి! ఈ చీటిలో ఏమి ఉన్నది?

లలిత - (ఆగి) మహాప్రభూ - యువరాజకుమారులు వ్రాసి యిచ్చారు, ఆచీటియే సర్వవిషయములు నిశ్చేదింపగలదు,

రాజు - (చీటిచూచి) దీర్ఘాయుష్కుతులు ఇందులో తాను నగరమంతయు చూడదలచినట్లు వ్రాసెను, ఏసందర్భములో ఆతనికి కోర్కె కల్గినది?

లలిత - మహాప్రభూ! యువరాజదంపతులు రత్న సింహాసనముమీద సుఖాసీనులై, అప్పుడే కవిపండిత గోష్ఠి నెరపిరి మంచికవిత్వము చెప్పిన రామకవీంద్రుని నకు మేలిమిహారమునిచ్చి పంపివేసిరి. పండితునితో వాదము వూర్తికానందున అప్పటికి పంపివేసి మరునాడు రమ్మనిరి

రాజు - ఏవిషయమున వాదము జరిగినది?

లలిత - పండితుడు కామపురుషార్థముయొక్క ఉత్కృష్టతను సాధించెను యువరాజకుమారులు అందరి కాశ్యతత్వమును సంశయించెను పండితుడు దానియొక్క సుపూర్ణత్వమును తిరిగి ప్రతిపాదించెను, ఇంతలో పండితగోష్ఠికి నియమించినకాలముకాగా వాదమును మరుదినమునకు వీర్పరిచెను, ఇంతలో కథాకాలము సమీపించినది సర్వాలంకారభూషితురాలైన చిత్రకథచెప్ప నారంభించినది.

రాజు - (అత్యుత్సాహంతో) ఏదైనను దుఃఖవృత్తాంతము నివేదించలేదుకదా?

లలిత - లేదు. ఆమె ఒక అపూర్వ రాజకుమారుని కథను చెప్ప నారంభించెను ఆతడు తన పంచకల్యాణి గుఱ్ఱమునెక్కి పశ్చిమముగ ప్రయాణము చేయుచూ నూర్యుడు అస్తమించు అస్తాద్రిని చేరెను. తరువాత తన ప్రయాణమును ఇంకను సాగించుచు దూరము పోయిపోయి చిత్రవిచిత్రములైన నానా దేశములను చూచెను ఆమె యెట్లు చెప్పునప్పటికి యువరాజకుమారు లిట్లునిరి ప్రేరిదినము నూర్యుడు మనకు కన్నడకుండా యే దేశమునకు పోవును? ఉదయమున ఏ దేశమునుండివచ్చి మనకు కనపడునో తెలుసుకొని చూచిరావలయునని నాకు అప్పు డప్పుడు తోచుచుండును. నేను ఎంత దూరము చూచినను, ఈ విశ్వామవనములోని తరులతాదృశ్యము, కవి గాయకౌదులును కాన్పించుచున్నారు. చూచి చూచి విని విని నాకు విసుగెత్తుచున్నది ఇందుండి వెలుపలికి పోవుటకైనను నాకు తోచు కాన్పించుటలేదు. ఈ విశ్వామవనమున కావల నేమియున్నదో చూడవలయు నను వాంఛ దిన దినమును వృద్ధిఅగుచున్నది.



రాజు - తరువాత నేమిచేసెను ?

లలిత - తర్వాత తాటాకు, గంటము తెప్పించి ఆ కమ్మను వ్రాసి మీ కిమ్మనిరి

మంత్రి - (రాజు చేతిలోని చీటి అందుకొని చదువును)  
శ్రీ శ్రీ శ్రీ పూజ్యపాదులు తండ్రిగారి పాదార  
నిండములకు శిర స్సాష్టాంగ దండ ప్రణామంబులు.

నేను మన నగరమును ఒక్కతూరి చూచుటకు  
వసతికల్పింపవలయునని మనవిచేసుకొనుచున్నాను.

విధేయుడు

సిద్ధార్థుడు

రాజు - (లలితతో) మేము ఏర్పాట్లుచేసి త్వరలో తెలియ  
ప చెదమని తెలుపుము.

(లలిత నిష్క్రమించును)

రాజు - (మంత్రితో) విశ్రామ వనములోనికి దుఃఖలేక  
మైనను జారసీయక జాగ్రత్త తీసుకున్నాము. ఇప్పుడు  
రాజవీధిని యువరాజు పోవునపుడు, ఎట్టి అమంగళ  
ములును ఆతనికింట బడకుండునట్లును చెవుల వినబడ  
నట్లును మనము జాగ్రత్త చేయవలెను వివేకవంతులైన  
రాజకీయోద్యోగులు ప్రతిచత్వరమువద్దను నాగరికుల  
వలెనే కాచుకొనియుండునట్లు చేయవలెను.

మంత్రి - అంతేకాదు ముందుగనే జాగ్రత్తపడి, ప్రతి  
గృహయజమానియు, మన అభిప్రాయములకు అను  
గుణ్యముగ వర్తించునట్లు, హెచ్చరిక చేయవలెను  
అజ్ఞానుసారముగ ప్రవర్తించినవారికి, మంచి బహు  
మతులు ఏర్పాటు చేయవలెను అజ్ఞానిని ప్రవర్తిం  
చువారు కఠిన దండనకు పాల్పడుదురని భయపెట్ట  
వలెను.

రాజు - తక్కిన విషయములు బాగుగ ఆలోచించి యథా  
విధిగా నిర్వర్తించు భారముమీది మేమిపుడు కేవల  
మవశులమైయున్నాము.

మంత్రి - చిత్తము

(తెరపడును)

౪

(పూరిగుడిసెలో సుదాముడు, మాలతి, వారికి  
ఒక చిన్న కుమారుడు, ముసలితండ్రి ఉంటారు  
ఆ యింటిచుట్టూ చిత్రిచిత్రిములైన పూల

మొక్కలు ఉండును. ఆ పట్టణములోని వారికి  
పూలమాలలు అమ్ముకొని పొట్టపోసుకుంటూ  
ఉంటారు)

మాలతి - బొడ్డుమల్లెలు, విరజాజులు, మాదాగ, మాలతీ,  
రుద్రబడ, తులసీ, దవనము, మరువము, జాగ్రత్తగ  
ఏరుకొనివచ్చి చక్కని దండలుకట్టి యీ దినము  
మీ బాబుచేతికిచ్చి పంపాను రెండు జాములు తిరి  
గింది యింతవరకూ రాలేదు ఏంచేస్తున్నాడో ?  
యేంచేస్తున్నాడో? యెప్పుడూ యింత ఆలస్యంచేసి  
యెరుగడు? రాజుగారికి కుమారుడు కలిగినయేలనుంచీ  
అందరూ సుఖంగా యుండాని రాజుగారు యత్నం  
చేస్తున్నారు. అయినా వేదోళ్ళని భాగ్యవంతులు చేసే  
వోళ్ళెవరు ? ఏమైనా కొంచెము ఒత్తిడి తగ్గిందితే,  
ఆ యువరాజుగారు వెయ్యేళ్ళు వర్తిలాలి అక్కడికి  
ముసలాడికి అన్నంపెట్టాను నేను తిన్నా గాని  
మా మామ యేమి ఆనడుగాని, అణ్ణి వదలి తింటానికి  
నా కేముద్దోరు

[సుధాముడు ప్రవేశము]

సుధా - ఏమే ! పిల్లా ! యింకా బువ్వతినకుండా  
అలాగే కూకున్నావా !

మాలతి - నీకు నూరేండ్లు మామా ! యిప్పుడే నీసంగతి  
బుడ్డాడితో చెబుతుండాను సుదాముడు (ఉయ్యాల  
దగ్గరకువచ్చి తల ఉయ్యాలలో ఉంచినవ్వి) బాబ !  
మీ ఆమ్మచెప్పేది నీకు తెలుస్తదా !

మాలతి - (సుధామునికి దగ్గరగజరిగి) నీ అల్లెనే - ఆ!  
అనడు ఊ అనడూ కళ్లు ఆప్పగించి చూస్తాడురా !  
మామా బువ్వతిందుగాని.

సుధా - ఉండనీ! పాడుబువ్వ బజారంతా బమ్మనందంగా  
ఉంది ఈయాల మనయువరాజుగారు మన రాచ  
నగరము చూడొస్తారంట, బజార్లనిండ కంపునీళ్ళు  
చల్లారు నేలంతా మల్లెపూలోసన, సంపెంగ  
పూలోసన, గులాబిపూలోసనాయితోదోరకరకాల  
వాసనేస్తుంది రవ్వంలైనా చోటు మిగలకుండా.  
(ముదుసలి మంచములోనే పడుకున్న వాడు కూచుని  
సన్నగా దగ్గ తాడు) బజారంతా రంగురంగుల ముగ్గు  
లెట్టారు వాకిళ్ళంతామెరిసేరాళ్ళతో తోరణాలు  
కట్టారు ప్రతియింటిమీద రంగురంగుల గరుడగుడ్డ  
లెత్తారు. పెద్దోరు-చిన్నోరు అందరూ కళ్ళు జిగేలు

మనేట్లుగా సామ్యులేసుకున్నారు. ఎవరిముఖము చూచినా నవ్వు కలకల్లాడుతోంది. మేడలమీద, మిడలమీద, పూలుబుక్కాయిలు పెట్టుకొని, అయేందో పేలాలట్టుకొని, యువరాజుగా రెప్పు డొస్తారా! అని యెదురు చూస్తుండారు. నీదిచ్చిన దండలు ఒక్కంటోరికికూడా చాల్లేదు

మాలతి - ఇంతకు యువరాజువా లొచ్చారా ?

సుధా - అందుకనే మరి అగత్యైంగా లగెత్తుకొచ్చాను. తూరుపు యాదిన బైలుదేరారు. ఆ యాదిచివరంతా యెల్లి మన యాదికొస్తారు ఆ యాదికొచ్చినపుడు నేనూచూచాను ఎంత అందంగా ఉండాడనుకున్నా, నాకు యారెండుకళ్ళు చాలవనిపించింది. చూచిచూచి అడ్డదోవన అయ్యగారి దొడ్డివాకిటికివచ్చి ఆక్కడ నుంచి లోనికివచ్చాను

మాలతి - ఆమేళోలు అవేనా మామా ?

సుధా - అవునే పిల్లా! అయితే మనకొక చావొచ్చింది, దొరగారిని ముసీలోడుచూట్టానికి వీలేదంట, అడుగిన వచ్చాడా మన యింటిలిపాదిని సంపీపారెస్తారు (ముసీలివా డు ద్రిక్తుడై)

ముసలి - ఓరయ్యా యిది వ ర తు ఎంతమందిరాజు లొచ్చారు, ఎంతమంది యువరాజు లొచ్చారు, ఆరందరిని చూత్తూయింటిమీగింద యాడ్రేము కొమ్ములు తిరిగినయింటా చూడకుండా యింటానికి.

సుధా - (నోటిమీద చేయి ఉంచుకొని) అయ్యో యాయన రాజకుమారుడుకాదురా! దేముడురా!

ముసలి - అట్టయితే, యిక తప్పక చూడాలిరా!

సుధా - నీ తలగన బయటెట్టావా, రాచోళ్ళు నీ తల రెండు చెక్కలు చెత్తారు

ముసలి - (లేచి నిలుచుని) అంతమాత్రము చంపేవాళ్ళు లేకనే యీ ముసలితనంలో బాధ, (ఆవేశముతో) తెరలోకి పో ప్రయత్నించును సుధామూడు మాలతి చెరోచెయ్యి పట్టుకొని లాగుతారు (ముసలి బిగ్గరగా)

ఓ యువరాజు! నన్ను ఈశ్వమోరానియ్యటలేదు. నన్ను ఈశ్వమో చూడనియ్యటలేదు. నాయనా! నే నంత పాపముచెసానా? నేను నిన్ను చూడ కూడదా?

[మాలతి సుధామూలు నోరు మూస్తారు - ఇంతలో సిద్ధార్థుడూ, చెన్నుడూ, యిద్దరు రాజభటులు ప్రవేశిస్తారు]

సిద్ధా - చెన్నా! దీనాలాపము విన్నావా? దీని నీవు వివరింపుము నే కన్నదిగా దీ రూపము విన్నదియునుగాదు దీని విధ మే నెఱుగక.

చెన్నా! ఏమి యీ ఆర్తనాదము ?

సుధా - (సుధామూడు మోకరించి) ప్రభూ! యీడు మా బాబు నేను యెంతాపినా అగలేదు మీ ఉల్లాసాన్ని బంగపరిచాడు మా తప్పులెట్లా కాచి రచ్చిస్తారో.

సిద్ధా - చెన్నా! యీతడింత దుర్బలముగా ఉన్నాడేమి? చెన్ను - మహాప్రభూ! దీనికి “వృద్ధాప్యము” అనిపేరు సిద్ధార్థుడు - అనగా ?

చెన్ను - ప్రతివారు కొంతకాలము తెలివిగాను, బలం గాను జీవించి-కాలంగడచినకొలది, ఆ బలము తెలివి తగ్గిపోయి, వృద్ధాప్యము అనే యీదశ వస్తుంది

సిద్ధా - అంటే నీవు నేనూకూడ, ఒకప్పుడు ముసలివాళ్ళ మవుతామన్నమాట ?

చెన్ను - చిత్తము మహాప్రభూ!

సిద్ధా - తునుమ కోమలమయిన నా యశోధర గాత్రము కూడ, ఇట్లు ముడుతలుపడి వొణికిపోవలసినదేనా ?

చెన్ను - మహాప్రభూ! ఎంతకాలమునకో

రాజభ - ప్రభూ! -తమరు నిల్చుని ఉన్నారు రథముమీది సింహాసనము తెమ్మందురా?

సిద్ధా - ఏమియులేదు. పోవుదము రండు.

[ముసలితల నేలకు ఆనించి సిద్ధార్థుడకు నమస్కరించును]

సిద్ధా - తాతయ్యా! నా కంటిలోనున్న మాయ మగత అంతయు నేటితో తీరినది నాకొక క్రొత్తప్రపంచము కనిపించినది ( సుధామూనితో ) ఓ పడుచువాడా? వీనిని బాగ్రతగా కాపాడుచుండుము. నేను అప్పు డప్పుడు వచ్చి చూచి పోవుచుందును (చెన్నునితో) గుఱ్ఱములను వెనుకకు మరలింపుము ఇచ్చటినుండియే మనము వెనుకకు మరలుదము. నేటికి ఈ చూచినదే చాలును.

[తెరపడును]

[93 వ పేజీ చూడుడు.]

# ప్రకృతి లోపలి పరమాత్మ

## GOD IN NATURE

పుష్ప ప్రపంచమునుండి వచ్చు నాతని దివ్య సందేశము

HIS MESSAGE FROM THE FLOWER WORLD

Then wherefore wherefore were they made,  
All dyed with rainbow light,  
All fashioned with supremest grace,  
Upspringing day and night ?

శ్రీమద్భక్తానుభవా !

ఈశ్వరుడు ప్రపంచమునందలి సర్వజీవ రాసులను సృష్టించి, ఆ సర్వజీవులను యద్భుతముగా బోషించుచు పాలించు చున్నాడు. మరియు మానవుని దనస్వరూపమందు సృష్టించి బుద్ధియందును, తదితర విషయము లందును అన్నిజీవులలో సర్వశ్రేష్ఠునిగా జేసియున్నాడు. పుట్టుకతోనే మానవుని బుద్ధి కుటిలముతోగూడి యుండినదని గ్రహించి మహాత్ము లనేకుల జన్మింపజేసి దన సందేశమును వారిద్వారా నొసంగియు, దానే మానవుడై జన్మించియు సర్వ జీవకోటియును సుఖించుటకై యుగ యుగమునకు ధర్మముచెడి అధర్మము ప్రబలు నపుడు ధర్మమార్గమును జూపియు బోవుచు న్నాడు. అట్టి సృష్టికర్త తన బిడ్డలు ఐహికా ముష్మిక సుఖముల బడయ గలందులకై దన మహత్తును బ్రతి జీవియందును బ్రతి వస్తువు నందును జూపుచు, యనేకరీతుల మనల హెచ్చ రించుచు బ్రతిదినమును మనలతో మాట్లాడు చున్నారు. నే నిపుడు శాంతమూర్తులగు చదు వతుల కాలమును వ్యర్థపుచ్చక ప్రపంచమును దమ దివ్యతరమగు రంగులచే శోభిల్లజేయుచు ఏ భూమిమీదైనను దన వైభవమునందంతగా నలంకరించుకొని దేజరిల్ల జాలనట్టియు, మరియు

నేడుండి రే పెండిపోవునట్టియు నీ బూవుల కిట్టి పరిమళతను, దివ్యతరమగు సౌందర్యమును నెందుల కిచ్చినదియు, మరియు బుష్పముల నుండి ప్రపంచమున కాలడిచ్చు సందేశమును గురించియు దెలుపుటకు గొంతవరకు బ్రయత్నింతును

1. పుష్పములు ప్రపంచమంతటిని దమ సౌందర్యముచే శోభిల్ల జేయుచు మనకు నేతో త్వమమును గొలుపుచున్నవి. ఎట్టి యాగ్రహ చిత్తుడైనను నెట్టిదుఃఖితుడైనను మరియు రోగ పీడితులును యా దివ్యతరమగు రంగుల గాంచియు ఆ పరిమళత నాఘ్రాణించియు దమ్ము బీడించు బాధలనుండి విముక్తి నొంది బ్రశాంతత నొందుదురు. అవ్విధమున బ్రతి మానవునకు దమదోడి మానవుల కష్ట దుఃఖముల బాపుచు దమ సుగుణముల చేతను, సత్క్రియలచేతను దేజరిల్ల వలయును.

2. పూవులు దమ సుగంధముచే పరిశర ప్రాంతముల నింపి యందలి దుర్గంధమును బోగొట్టుచున్నవి. దుష్క్రియలదుర్గంధము వలన నావరించు కొనబడియుండు వారలు మనము మన సుగుణముల సుగంధముచే సన్మార్గము నకు దెచ్చి విడువవలయును. బూవుల నందగు

ప్రేమింతురు. సుగుణవంతుల నందరును ప్రేమింతురు.

3. పూవులు దా మెండిపోయినను దమ పరిమళతను ప్రపంచమున విడిచి వెళ్ళుచున్నవి మానవులు దమ సత్క్రియల సువాసనను నితరులు దమ్మనుసరించుటకై నిహమున విడిచి వెళ్ళవలయును. పూవులనుండి దీయ బడు యత్తరు బన్నీరులు సకల మానవకోటి వలనను నాశింబడి యమిత ధనమునకు గొన బడుచున్నది. మానవులు దమ సత్క్రియల వలన బరిమళించుచుండిన ఆ పరిమళత సర్వత్రా వ్యాపించి మానవకోటికి శుభము నొనగూర్చును. దైవము వారిని ప్రేమించ వారి హృదయములు దైవాలయములై వెలయును. సుగుణములకు ఫలములై వెలయు నా సత్క్రియల సుగంధము నిహపరముల యందు వ్యాపించును. మరియు జన్మ జన్మము నకు వెంటాడి వచ్చునని మన హిందూ శాస్త్రములు ఘోషించు చున్నవని మరువ కూడదు. ఆ సుగంధము దారితప్పి తిరుగు తోడిమానవుల సుఖజీవనమునకు నడుపుటకు సహాయపడును.

4. పూవులు ఫలించి సకల జీవకోటికి నుపయోగపడుచున్న మహావృక్షములకును, మొలకలకును, కారణ భూతములగు విత్తనముల విడిచి వెళ్ళుచున్నవి. మనము స్వార్థ పరులమై యుండక ఫలించు సత్క్రియల ప్రపంచమున విడిచి వెళ్ళవలెను.

5. కొన్ని బూవులు రాత్రియందును, మరికొన్ని బగటియందును వికసించుచు ప్రపంచమునకు మేలొనగూర్చుచున్నవి. మన

మన్ని వేళలయందును మన శక్తికొలది ప్రపంచమున కుపకారులముగా నుండవలయును.

6. పూవులు దమయందలి మకరందమును పుప్పొడిని తుమ్మెదలు మొదలగువాటి కిచ్చి జీవకోటి యభివృద్ధికై తోడ్పడుచున్నవి. ఈ మకరందమును గోల దేనెటీగలు మనకు దేనె నిచ్చుచున్నవి. సర్వజీవకోటి శ్రేయస్సునకై మనము మనయందలి శ్రేష్ఠమైన దాని నితరుల కివ్వవలెను.

7. పూవులు వ్యాధుల నివారించుటకై నోషధములుగా నుపయోగ పడుచున్నవి. మనము తోడిమానవుల కష్టదుఃఖముల బాపుట యందు నోషధములుగా నుపయోగపడవలయును.

8. దేవతల ప్రేమను బడయుటకై బూజించు నపుడు మీ మహాత్కార్యములు మిమ్ముంటి వచ్చుచున్నవనియు ఆకార్యముల సుగంధము సర్వత్రా వ్యాపించు చున్నదనియు జూపుటకు బూవుల నుపయోగించు చున్నారము. మానవులు దగు సుగుణములచేతను సత్క్రియలచేతను విరాజిల్లుచు బూజ్య నీయులై, దేవతాస్వరూపులు గావలయును.

9. స్త్రీ ప్రపంచమంతయు బూలను ప్రేమించుచు దమ కురులయందు ధరింతురు. ఇవి వారు దమ భర్తలయొక్కయును, ఇతరులయొక్కయు ప్రేమ బడయుటయేగాక, సత్క్రియలను శిరమున ధరించుచున్నార మనుటకు సూచకము హారములుగా వీటి నితరులపై వేయునపుడు పరిమళించు సుగుణములను మీపై వేయుచున్నారనియు, అట్టి పరిమళత మీ క్రియలయందును, సుగుణములయందును

గనపరతురుగాక యనియు నిటుల జేయుచు  
న్నారము, వివాహ సమయములందు వధూ  
వరులు దెల్లని పూలమాలలను ధరింతురు.  
ముఖ్యముగ పాశ్చాత్య దేశములయందలి స్త్రీలు  
వివాహ సమయములందు ధౌతవస్త్రధారిణులై  
దెల్లని బూగుత్తులబట్టుకొని మాపవిత్రశీలముచే  
మిమ్ము జయించి మీచే వరింపబడితిమని నట్టి  
పవిత్రతతో దేజరిల్లు యాస్త్రీలతో జీవనాక  
యందు గూర్చుండి సంసారసాగరమున బోగ  
లమా? ఈ భారమును మోయగలమా?  
అట్టిశక్తి మనకు గలదా? అందులకు దగిన  
వారమా? యను తదితర భావములతో దుఃఖ  
నూచకమును జాటు నల్లనిదుస్తుల ధరించి  
యుండు వరుల ప్రక్కవచ్చి నిలుచుండ మతా  
చార్యుడు వారికి వివాహము జేయును.  
ఈ తెల్లని దుస్తులును బూవులును వారి పవిత్ర  
తనను జాటుచున్నవి స్త్రీలేగాక బురుషులును  
పవిత్రులై వివాహ సమయమువరకు బ్రహ్మ  
చర్యమును బాలించ వలయును. స్త్రీలెటుల  
బతివ్రతలై యుండగోరుచున్నారో యా  
లాగుననే బురుషులును బత్నివ్రతము కలిగి  
యుండ వలయును

10. తమ శక్తి సామర్థ్యముల వలనను  
బుద్ధి బలముల వలనను మరియు భక్తి వైరా  
గ్యముల వలనను బ్రకాశించుచుండు మహా  
నీయుల సన్మానించునపుడును వా రీప్రపంచ  
మును వీడిపోవునపుడును, బ్రహ్మ వంతములగు  
బూవుల వారిపై నుంతుము. అట్టివారి  
సమాధుల పైనను వారి జ్ఞాపకచిహ్నముల  
పైననుగూడ నాలాగే నుంచుచుండుము. ఇది  
సర్వసామాన్యముగా నందరికిని జేయబడు  
చున్నది. శివములు కృత్రిమముగా నొట్ట

కుండుటకు వాటి నలంకరించుటకును నిటుల  
చేయుచున్నారమని భావించుట గొప్ప తప్పు.  
మానవుడు దుష్టుడై దుష్క్రియలయందే నెల్ల  
ప్పుడు నిమగ్నుడై యుండడని నా భావము.  
దేశదాశ్యవిమోచనకై యుద్ధ భూములకు  
వీరులు బురముల వీడునపుడును, జయలక్ష్మిచే  
వరింపబడి తిరిగి బురముల బ్రవేశించునపుడును  
స్త్రీలుబుష్పవర్షము గురిపింతురు. స్వర్గమునుండి  
దేవతలు మానవుల మహత్కార్యమునకు మెచ్చి  
బుష్పవర్షమును గురిపించుచుండిరిని గ్రంథ  
ములయందు జదువు చున్నారము గదా!  
మీ క్రియల సువాసనను మీపై నిడుచున్నా  
రము. బూవులవలె మీరును బరిమళించుడు.  
ఈ సుగంధము మీరు జనిపోయినను మిమ్ము  
వీడక జన్మజన్మములకును మరియు నీశ్వర  
సాన్నిధ్యమునకును మిమ్ము వెంటాడునని దీని  
భావము.

11. ఒక గొప్ప జగద్రక్షకు డిటుల జెప్పు  
చున్నాడు. బూవుల జూడుము, అవి విత్తవు,  
కోయవు, మరియు వడుకవు. అయినను ఎట్టి  
మహారాజు యైనను ఎట్టి భూమిశుడైనను దన  
వైభవమునం దింత దివ్యతరముగా నలంకరించు  
కొనగలిగి యుండెనా? ఈ దినముండి రే పెండి  
పోవు నిట్టి బూవులకే నింత సౌందర్యమునిచ్చి  
శోభిల్ల జేయుచు యద్భుతముగా బోషించు  
చున్న యాపరమాత్ముడు సర్వజీవులయందును  
సర్వశ్రేష్ఠునిగా సృజించిన మానవులవిషయమై  
మరెంతగా దలంచుచుండును? సర్వకాలముల  
యందును సర్వావస్థలయందును భగవంతుని  
మరువక మన దుష్క్రియలయొక్కయు సత్క్రి  
యలయొక్కయు ఫలితమును జన్మ జన్మలయం  
దును ఇహపరములయందును అనుభవించుమన్న

మూటలను మనమునం దిడుకొని జీవితము, అట్టి పవిత్రజీవులకు చావనిన భయముండదు. శత్యాగ్రహ వీరులై జీవించి నిర్భయముతో ఈ లోకమును వీడిపోవుదురు. కనుక అన్ని జన్మలలో నుత్తమ జన్మమగు నీ మానవ జన్మ మును వృథాపుచ్చుకయు అటుల వ్యర్థబుచ్చు వారిని రక్షించియు జీవితముగాక ! శాంత మూర్తులగు చదువరులారా ! యిదియే బుష్ప ప్రపంచమునుండివచ్చు బరమాత్ముని సందేశము.

మీరు బూలను జూచునపుడును, ధరించు నపుడును మ రితరవిషయములందు వీటి నుపయోగించు నపుడును పరమాత్ముడు తనబిడ్డలిహ పరములయందు సుఖించుటకై వుష్ప ప్రపంచమునుండి పంపు ఈ దివ్యసందేశమును ఏ మాత్రమును మరువకుండురుగాక.

“మరి రాదుర యీ మానవజన్మము - పరమ పురుష కృపవలనను గలిగెను.”

1. దేవునికేర్పగ జీవుని గొనిచను, దేవదత్తమా దివ్యరథంబిది॥

మరిరాదు॥

2. పరమేశునిచే పరమాద్భుతముల, దర్శన మొనరింపదగు యంత్రంబిది॥

మరిరాదు॥

3. ఘన సద్గుణ మణిగణము గడింపగ, మనకు లభించిన మహిత ధనమిది॥

మరిరాదు॥

4. కాని దీని జెడుకార్యములం దిడువాని జన్మ మిల వ్యర్థము వ్యర్థము !

మరిరాదు॥

సర్వేజనా స్సుఖినో భవంతు  
ఓమ్ శాంతిః శాంతిః శాంతిః

గూడూరి శ్యామసుందరం

అంగనలు ఆరోగ్యంగా

వుండనికారణాలు !

చిత్తమందున రేఖవల్ చింతగన్న  
మగువకాయంబు విస్తేజమగుట నిజము;  
మోము ముకుళితకుసుమమై మోజులొలగు  
అవయవంబుల చురుకంత అణగుచుండ !  
మనసు క్రోధానలంబున మ్రగ్గుచున్న  
కోమలాంగుల సౌందర్య కారకహెచ్చు  
రూపలావణ్య తత్వాలు రూపుమాయ  
నీరు దిగజారి లేజన్ను నీరసించు !  
క్రోధమై స్వభావమైనట్టి కోమలాంగి  
బిక్కిచిక్కును, బొమికలు బయటబడును  
చిరుబుర్రుల పిల్లలచిదుకగొట్టు  
పల్కగారాని పలుకులు పతినిపలుకు  
మానసిక దుర్బలత్వంపు మహిమబాటు !  
కోలుపోదురు రక్తంబు కోపమున్న  
అరగించిన నాహారమరగ దెవుడు  
జీర్ణకోశము క్షీణించి - జీవితంబై  
అందునిందునుగాకుండ - ఆరిపోను !  
భావ విత్రేణి కొంత భగ్నమవగ  
మనసు చీకాకుజెందును మగువకెపుడు  
మాన మర్యాదలెరుగక మాటలాడు  
తప్పుతగదను భావంబు తలపులేక  
గాలివెల్తురు పోకని గడుల నుండు  
నుండరాంగులు సౌందర్య కోభదక్కి  
సమాజ లావణ్యకాంతులు సన్నగిల్లి  
ప్రేతకళ దాపురిస్తుంది పెండలకడ ?  
మలయమారుతమందున మసలకున్న  
బాలభాస్కరు కాంతులు బడయకున్న  
అతిప్రకాంతము మదికింత అందకున్న  
అంగనల మోముపై నెట్లు అందముండు ?  
శుద్ధవాయువు తగినంత సూర్యరశ్మి  
తగువిధంబగు శ్రమయును తప్పుకెపుడు  
అందకలైల కాయాల కందుచున్న  
రంగుబంగారు కాంతుల రాణహెచ్చు !  
నడక సాగించి మనసార నవ్వునారి  
అవయవంబుల చైతన్య మంకురించు;  
కాయమందెంతయో శక్తి కదలబారు;  
వదనమది వికసించును వనజమువలె !

వల్లభనేని రంగాదేవి. (గృహలక్ష్మి)



## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య ప్రీతి

సిద్ధాంతము సత్యమైన దను సంగతి కాలము నిర్ణయిస్తుంది. మనకున్న సమీక్షల ననుసరించి మనము ప్రవర్తిస్తాము. మన ప్రవర్తనవలన మనకూ మన పరిసరములందున్నవారికీ తృప్తి నిస్తే ఆ సమీక్షలు ఒప్పదములేనని సిర పటచుకొన వచ్చును.

పది సంవత్సరములు పరిశోధించి, పరికించి క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము శక్తిమంతమైన దనియు, అవసరమైనదనియు నా కున్న విశ్వాస మును, ఇప్పుడు తిరిగి ధృవపటచుచున్నాను. ఒకటి మొదలు ముప్పది దినముల వరకూ తరగతులుగా వందలాదిమందిచే ఉపవాసములు చేయించాను. వారి దేహములు మాలిన్యములు తొలగి నవ నవత్వమును బొందినవి. వారి మానసిక మాలిన్యములుగూడా చాలా భాగము తొలగినందున వారి మనస్సులుగూడా బాగా నిర్మలములైనవి.

అయితే ఉపవాసము క్రమంగానే చేయాలె. ఉపవాసము తప్పుగా చేయుటకన్న చేయ కుండుట మంచిది. ఆరోగ్యము విషయములో గూడా పూర్వార్చార పరాయణులు, అతి వాదులు నని రెండు తెలిగులవారున్నారు. అతివాదులు ఏ కొత్త సిద్ధాంతాన్నయినా సరే, వెంటనే విచారణ చేయకుండానే, తొందరగాను, పరిపక్వము కాకపూర్వమే స్వీకరిస్తారు. అందువలన వారి మనస్సులు, నీతి మలినము అవుతవి. పూర్వార్చార పరాయణులు ఏ నూతన సిద్ధాంతమునూ పరిశోధింపనైన నిరాకరింతురు. అందువలన వారి

మనస్సు, నీతి చచ్చుపడిపోతవి. అందువలన నా శ న ము న్నూ వ స్తు ం ది. అ యి తే మాలిన్యము పొందుట చచ్చుకంటే మంచిదే. కాని అదియును మంచిదిగాదు. అందువలననే వివేకవంతులు, 'వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన విని నంతనే తమకపడక వివరింపవలయు'నను దానిని పాటించి మేలుపొందెదరు.

మూడుదినములకన్న ఎక్కువకాలముచేసే ఉపవాసము, ఈ శాస్త్రము నందు ప్రజ్ఞావంతుని సమక్షమునందే చేయవలెను ఈ గ్రంథమును చదివి యిందులోని నియమములను కొన్నింటిని పాటించి, కొన్నిటిని అవలంబింపక చేసి అపకారమును బొందిరి. అప్పుడు వారి గ్రంథమును నిందించిరి. ఇంకా కొందరు పాఠకులు ఈ గ్రంథమునందు చెప్పినట్లే దీర్ఘోపవాసములు చేసి దైహిక, మానసిక, నైతికారోగ్యము పొందిరి. అందువలన దీర్ఘోపవాసము చేసేవారు ప్రజ్ఞావంతుని సన్నిధిలో చేయుమనుటలో ఈ గ్రంథము అసమగ్రమైనదని చెప్పుటలేదు. మరేమనిన ఈ నా గ్రంథమునందలి సలహాలను సరిగా అరము చేసుకోలేనివారు కొందఱుందురు. ఇందులో ఉన్న సలహాలలో అవలంబించుటకు కొందఱు ఇష్టముండదు. అందువలననే దీర్ఘోపవాసములు ప్రజ్ఞావంతుల సన్నిధిలో చేయుమంటిని.

నా రచనలు పడుచుదనవు ఉత్సాహము తోను, గర్వముతోను కూడియున్నట్లు కనుపడేమాట వా సవమని ఒప్పుకుంటాను కాని నా కవిలేవు. అట్లు కనుపడుటకు కారణ

మున్నది. సహజసితులు ఇప్పటి నాగరికతలో లేనందున ఎవరైనను సహజంగా ఉన్నారంటే అదిగూడా విపరీతంగానే కనుపడుతుంది.

పంజరములో బంధించిన పిట్ట తప్పించు కున్నప్పుడు అది యెలా పోదామా అనిగాని యెంతయెత్తు యెగురవలెనా అనిగాని ఆలోచిస్తూ కూచోదు. ధైర్యంగా పారిపోతుంది. తనకు స్వేచ్ఛ వచ్చిందని తెలియటంతోనే పారిపోతుంది.

నేను రెండు వచన గ్రంథాలు వ్రాశాను. రోగము, వేదన, భయము, ఆచారము, సాంప్రదాయము, నాగరికత, విద్యాగర్వము, లజ్జ, మతాచారము లను బంధముల నుండి నేను తప్పించుకొని బంధవిముక్తుడనై తిని, ఆవిషయములనే నేను కొంచెము మోటుగా అందచెప్పితిని. అయితే అవి అబద్ధాలు ఏమీ కావు.

అజ్ఞానాంధకారమునుండి విడివడి ఉన్నతికి పోవుటలో నాకు గలిగిన ఆనందాతిరేకములో నానోటివెంట వెలువడిన భావములే ఆగ్రంథములు. అవి ప్రజలకు ఏలాధ్వనిస్తవో నేను విచారించుకొనే వ్యవధి తేకపోయింది సాహిత్య దృష్టితోచూస్తే యీ “ఉపవాస తత్వవిద్యయు” ‘స్వయం ప్రభువులు’ను ఉత్తమ శ్రేణికిరావు. అయితే అవి నిష్కపటమైన ప్రయత్నములు. వాక్కునకు నిష్కాపట్యము ఉన్నతి నిస్తుంది. సాహిత్య దృష్టితో ఈ గ్రంథాలను చదివితే మీఠాత్సాహము భంగపడుతుంది. మానవ హృదయమును గ్రహింపవలెననే శ్రద్ధ మీకు ఉంటేనూ, ఉన్నతిమైన వివేచనా విధానమును కోరితేనూ, తదనుగుణముగా నాచరించి జీవంపకోరితేనూ మటుకు

ఈ గ్రంథపఠనమువలన నవ్యమైన సాహసము, ఆశ, దైహికమనోబలములు కలుగుతవి.

నేను అరాజకవాదినీ కాను. నా స్మితుడనూ కాదు. అతివాది నశలే కాదు. ఆలోచన లేని వా రట్లు తలంచుట కద్దు. వివాహ విధానము, గృహనియమములు, మతము—వీనిని నేనుగూడా బలపరుస్తాను మానవ సరిఘముయొక్క ప్రజ్ఞ యెంతో వీనిలో ఇమిడియున్నది. సంకుచితత్వము, స్వార్థ పరత్వము, అర్థములేని ఆచారము, కృతకత్వములు, ఎన్నో కుటుంబములలోనూ, గృహాలలోనూ, మతములలోనూ సభ్య పడి ఉంటున్నవి. ఇట్టివానికి నేను విరోధిని.

మందులతో ఆరోగ్యము వస్తుందని నాకు సమ్మతములేదు. పుస్తకాలలో విజ్ఞానము ఉందనీ నాకు సమ్మతములేదు. కర్మకాండలో సత్యము, వివాహకాండలో ప్రేమ, నిషేధ శాసనాలలో శాంతి, శాసనప్రయోగములో యోగ్యత వస్తున్నవని నేను నమ్మను.

శాసనాలలో వంచన ఆరంభిస్తుంది. ఆశలో బంధ మున్నది. చిరకాలము, ఉత్తమమైన ఆశయము కొరకై శ్రద్ధతోనూ, సహనముతోనూ, బాధల కోర్చి, త్యాగముతోనూ, సమర్పణబుద్ధితోనూ గట్టిగా ప్రయత్నించి మనలోని దివ్యోన్మును సాక్షాత్కరించుకొన్నప్పుడే జీవితము నందలి వివిధశాఖలు పొంది శాశ్వతముగా నిలిచిఉంటవి.

ఈ గ్రంథమువలన నీ వివేకము వృద్ధి పొందుననియు, మవిశ్వాసము బలపడుననియు, మీ సమ్మికలు గట్టి మగుననియు, మీ అపకాశములు విరివిజెందుననియు, మీ సదాశయములు ఉన్నతిని బొందుననియు అభిలషించుచున్నాను.

ఎడ్వర్డ్ ఎల్. ప్యూరికాట్, 1-9-1915.

## ఉపవాస తత్వవిద్య

రోగులకు, పాపులకు ఒక సందేశము — ఎడ్వర్డు ఎల్ ఫ్యూరికాటా.

రోగము నుండియు, పాపము నుండియు విముక్తి నందిన నా జీవితానుభవ సాగమే యీ గ్రంథము. రోగులకు, పాపులకు మాత్రమే యీ గ్రంథము అర్థమవుతుంది. ఎందుకనగా వారే స్వాతంత్ర్య మార్గమున నున్నవారు ఆలోచింపకయే పాపి ఆచరిస్తాడు. అందువలన అతని ధైర్యము బలపడుతుంది. రోగి ఆలోచింపకయే అనుభవించి తద్వారా సునిశితమైన విషయములను తెలుసుకొన నర్హుడవుతాడు. హేతువాదికి అనుభవమూ ఉండదు. ఆచరణా ఉండదు అందువలన అతనికి బాధను భరించే చైతన్యమూ ఉండదు. ఏదైనా సరే చేసే ధైర్య ముండదు. పోతే నపుంసక బ్రహ్మచారి వలె పవిత్రుడుగా మాత్రమే ఉండగలడు.

జాలియొక్క మాలిన్యములకు నిలయముగా ఉండే విషయలోలురైన లోకా య తి కు ల కొరకు నేనీ సందేశము రచియింపలేదు. బాధానుభవమువలన మార్దవము నొందిన హృదయముగల రోగులకును, నిరాకరణవలన బలపడిన హృదయముగల పాపులకును, దేవలోకము నుండి దిగివచ్చినందున దేవ సమానులై లోక మాలిన్యములలో చిక్కుకొనని బిడ్డలకును ఈ సందేశము.

జాలికిని - నిందకును - గర్హణమునకును లోనైన వారిని నాసోదర, సోదరీమణులని పిలుచుచున్నాను.

నిశ్చేతనమైన సంసార సాగరమునుండి ఆత్మయొక్క సుడిగుండములో జొరబడి గభీరమైన దైన్యముయొక్క లోతుల నన్నిటిని

అనుభవించియు సాగర తీరమున సగము చచ్చియు పడియున్నవారికి మాత్రమే సత్య, జ్ఞానముల కాంతిలో, ఆత్మోన్నతిని పొందుటలో గల సౌఖ్యముయొక్క యెఱుకయు, పొందుటకు కావలసిన దీక్షయు లభింపగలవు.

దయచేయండి మన మందఱియును కలసియే ఉన్నతికి పోదాము. నేనులోతులూ చూచాను. పర్వతాగ్రమూ చూచాను, ఇప్పుడు వాగ్దత్తము చేయగలను. తోవలో ఆటంకాలేమీ లేవు.

ఆరంభములో అనవసరంగా భయపడకండి. నాది మతబోధకుల మార్గముకాదు. ప్రక్కయింటి వాని కష్టసుఖాలలో పాల్గొన జాలనివారే మతబోధకులై బోధన సాహిత్యాన్ని పంచిపెట్టుతూ ఉంటారు. ఆసియాలో నున్న అజ్ఞానులకు మనము బోధన సాహిత్యముతో ధూపము వేసి మతాంతరులను చేయవలసిన ఆవశ్యక మేమున్నది? తెల్లవారే లోపలనే ప్రజలనందఱిని సంస్కరించి, మతాంతరులను చేసి పునర్నిర్మాణము చేయుట తమ విధియని నమ్మేవారు వేలాది మంది యున్నారు అట్టివాడు ఈ మధ్యాహ్నమే ఒక గ్రంథము వ్రాయాలె. నాయంతానికే ఒక పెద్దసభలో ఉపన్యసించాలె. రాత్రంతా తమతమ విద్యను ధూపం పెట్టాలె. అయినా భూమి మార్పుపొందదు. సిగ్గుమాలి సూర్యుడు ఇట్టే ఉదయిస్తాడు.

స్వయంకృతులైన యీ బోధకులకు శ్రద్ధా

భక్తులుగల శిష్యులుండాలె. వారు ఉంటేనే తనమతము గొప్పదవుతుంది. వారి గ్రంథమును ఎవరూ చదువకున్నా, వారి ఉపన్యాసమును ఉత్సాహముతో మెచ్చుకొనకున్నా, తాము ఓడిపోతిమని దుఃఖిస్తారు.

దీనిని అరంచేసుకోవటం యెలా? మానవ హృదయాలతో, సత్యము, సూటిగామాట్లాడ జాలదా? సందేశం సత్యభరితమే అయినప్పుడు దానిని ఆదేశించినవారి పెదవులమీదనే అది నశించినా, ఏ ఒక్కరో, యెక్కడనో, దానిని గ్రహింపజే గ్రహిస్తారు. తిరిగి యుగాలవరకూ ప్రతిధ్వనిస్తారు.

ఈ గ్రంథమును ఎంత తక్కువమంది యిప్పుడు చదివితే అంత నాపని సార్థక మైన దని యెంతయు దీనిని గురించి యెంతమంది యిప్పుడు మెచ్చుకుంటే అంతనాపని అపజయము పొందినదనియు నెంతయు ఊరికేవినండి. కొందఱు వినేవారుంటే చాలు. చెవులు, హృదయము మాత్రమే తెరిచి వినండి. కనులు మూసుకోండి, పెదవి విప్పి యేమీ మెచ్చుకోకండి. ఇందులో ఏ స్వల్పమైనా మంచిఉంటే స్వీకరించండి. మిగతాది వదలి వేయండి. నన్ను ప్రశ్నించకండి, నన్ను మెచ్చ కండి. నన్ను నిరోధించకండి. నేను సత్యము యొక్క ఒక స్వల్పకాంతిని మాత్రమే చూచాను. ఉదయించిన సూర్యుడు స్వర్గసీమల నిధిరోహింపకమునుపే నన్ను నిలుప బోకండి.

### స్వీయానుభవములు

పదములు వేని కవి యేమీ భావములను బెలుపవు. విడి యిటుకలవలె హృదయము లందలి భావసంపదతోడను, ప్రయోజనము తోడను బంధింపబడి పదములు శాశ్వతము

లగును. సాహిత్య క్షేత్రము ఇటుక ఆవము వంటిది. అందు ఇటుకలును, ముక్కలును దొర కును. వాస్తూ శాస్త్రజ్ఞునకేమి తెలియునో ఊహించుకోవలసినదే.

జీవితమే శాశ్వతముగా నిలిచి యుండే సాహిత్యం. ఈ గ్రంథమునందలి విషయములు నా జీవితానుభవములుకానిచో నేనీ గ్రంథ మును వ్రాయుటకు అనర్హము. వ్రాయక తప్ప నప్పుడే గ్రంథమువ్రాయవలెను. లేనిచో తాను స్వయముగా అవమానించుకొనుట యగును. స్నేహితులను హింసించుటయు నగును. విధిలేక నీవు వ్రాసియున్నచో నీ స్నేహితుల హింస నీవు గమనింపకున్నా ఫరవాలేదు. అందు ఆత్మ వంచన యైన లేకుండును. హృదయ పూర్వక మగు నీరచనలు చదువుట అంత కష్టమనిపించు కోదు. ధైర్యముగల కుండేళ్ళు దొరకవచ్చు దయగల పెద్దపులులు ఉండవచ్చును. కాని యీ రోజులలో తా మనుభవించిన దానినే వ్రాసే రచయితలు లేరు. ఈ ఉపవాస తత్వవిద్య మానవ నిజాయితీకి ఒక ప్రబోధము. మానవ పూర్ణత్వానికొక ఆదేశము. మొదట ఇరువది సంవత్సరములు నేను పరిపూర్ణుడు. అప్పుడు నాలో నిజాయితీ లేదు. అప్పుడకు నేననానిజాయితీగా ఉండలేదు. ఇతరులతో ఎందుకని నిజాయితీగా ఉంటాను? నాగరికత, ఘనత, ఆచారము నన్ను నన్నుగా ఉండనీయక నేను ఏదికానో అట్లు నటించ జేసింది. దేహము, మనస్సు, ఆత్మ వీనిలో లౌకికవిషయాలు నిండిపోయినై. దానితో నా యాత్మ నాలో నిలువజాలక బయటికి పరువులై త్రింది.

పుట్టుకలోనే దుర్బలుడను. నాబాల్యమూ, వయస్సుగూడా అర్థరోగిగానే గడిచిపోయింది.

పదునైదు రకాలకాలికవ్యాధులు ఒకటి విడిచి ఒకటి నన్ను బాధించేవి. చివరకు మావాళ్ళూ, మా స్నేహితులూ, బంధువులూ, వైద్యులూ గూడా నేను యేమవుతానో అని భయపడ్డారు. ఒక కాలములో నేను దినమునకు ఆరురకాల మందులు తినేవాడను. నూటయేబది పౌనుల బరువుండవలసిన వాడను. నూటపదిపౌనుల తూకం ఉంటిని. ఎంతో కాలము కుంపటిదగ్గర, మంచముమీద ఉండవలసి వచ్చింది. నాకూ, యెవరికీగూడా నేను పనికిరాననే భయం వుట్టింది. రోగాలు చాలామట్టుకు జీర్ణమండలానికీ నాడిమండలానికీ సంబంధించి ఉండేవి. నా తండ్రి పోలికను నా మనస్సు యెప్పుడూ చురుకుగా ఉండేది. నా తల్లి పోలికను నా ఆత్మ నిశితముగానూ, దేహము దుర్బలముగానూ ఉండేది. ఈ రెండూకలసి నాలో తీరని ఆశ నిలచి యుండేది. నాలో స్థైర్యముండేదిగాదు. తలమీద పన్నెండు యెండ వాని టోపీ ఉండేది. దేహము యెనిమిది యెండవాని కున్నంత దుర్బలంగా ఉండేది. మనస్సు చూదామాఅంటే యెంత పెద్దవారి మనస్సుకన్నను పరిశక్త్యముగా ఉండేది నా స్వభావము యెవరికీ అర్థమయ్యేదిగాదు. నా స్వభావము నాకే ఒకసమస్యగా తయారై నది.

గుట్టపు బండిలో స్వారి చేయవలెనన్నా, ఉయ్యాల ఊగవలెనన్నా, చెట్టు యెక్కవలెనన్నా తలతిరిగి, స్మృతి తప్పేది. దైహికముగా గాని మానసికముగా గాని కొంచెము మార్పు కలిగినా తలనొప్పి వచ్చేది. ఎన్నాళ్లకూ వదలేది కాదు. బహిరంగసభకు పోతే నాకు శక్తి హీనమయ్యేది. నేను కృపణుడ

ననిపించేది. అందులో నిజాయితీ లేనందుననే నాకా బాధలు కలిగేవని నాకప్పుడు తెలియదు. గడియారము, పంచాంగము, బడిలోనూ సగరములోనూ కొట్టే గంటలు, ఇవన్నీ శాసనము, క్రమత - వీనిపేర జరిగే క్రూర్యములుగా నాకు తోచేది. ఇవి విన్నప్పు డెల్ల నాకు పిచ్చి యెక్కినట్లుండేది. వివేకహీనమైన ఆచారముల నిష్పాదము, నిరుపయోగమైన అభ్యాసముల వత్తిడి, నీతి నియమాలు, తాకిక మైన సంపద, బాధ్యతలు, ప్రజాదరణ యొక్క హింస, పూర్వాపరములనే నిష్కర్మమగు బాట, సంఘవ్యవస్థ యందలి పరంపర, గుడ్డి ఆచారములు, మానవాభ్యుదయానికి ప్రతిబంధకాలైన వని యన్నిటినుండియు విముక్తి నందుటకు తన్నుకొనుచుంటిని. ఇంతలో వైద్యులు నారోగపరంపరకు దైహిక కారణాలు యేమీ లేవనిరి. అన్ని రోగములు నా భావములో ఉద్భవించిన వనిరి. నిజమూ అంతే!

ఫలప్రదమైన డెల్ల విశ్వసింపవలసినది. అందులో డాక్టరు సలహా! డబ్బు వచ్చేయెడల డాక్టరు వదులుకుంటాడా?

ఇంతవరకు రోగలక్షణములు చెప్పితిని. దీనితో రోగము నయము వేసుకున్న తెజగుడెలిపెదను.

చిట్టచివరకు వ్యాయామ చికిత్స అవలంబించాను. ఆహారశాస్త్రములన్నియు అధ్యయనము చేసి అభ్యసించినాను. వీనితో జలచికిత్స, ప్రాణాయామమూ, దేహము నందలి వేరు వేరు

భాగములకు చలనచికిత్స, సూర్యకిరణ వాయు మృత్తికాది వివిధ ప్రకృతి చికత్సా విధానములను అవలంబించినాను.

ఇవన్నియు నాకు మేలుచేసినవి. వెంటనే నాదేహమునందలి రోగము సగమునయ్యెనది. కాని నామనస్సులోనూ ఆత్మలోనూ అంత సులభముగా తృప్తి కలుగలేదు. అందువలన ఆదేశము, మానసిక శాస్త్రము, న్యూథాట్, ప్రాచ్యవేదాంతము, మొదలగు మత నియమముల నవలంబించితిని. ఇవన్నియు దాదాపు మానవ నిర్మితాలే. నాకు భగవన్నిర్మిత విధానము కావలసియుండెను.

చిట్టచివరకు ముప్పది దినముల ఉపవాసము వచ్చింది. ఈ ఉపవాసములో నాకు దేవదర్శనమైనది. అనగా నన్ను నేను దర్శించితిని. అనగా దేవుడూ నేనూ ఒకటే అని తెలిసికొంటిని. ఈ నెలదినములు నేను యేమీ తినలేదు. మంచినీరే త్రాగితిని. ఎప్పుడైనా ఆమ్లములగు పండ్లరసము పుచ్చుకొనుచుంటిని. సాహసముతో గూడిన యీ ఉపవాసము పూర్తికావలసినవి నాలుగు ఉజ్జీవనము, ఆనందము, ప్రభుత, వర్చస్సు. ఇవన్నియు నాకు లభించినవి షడిసంవత్సరములనుండి లేని ఆరోగ్యము నాకు లభించినది మనస్సు శిశువు యొక్క మనస్సువలె నిర్మలమైనది. మానసికముగా నాకు స్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. నాసంకల్పము దృఢపడినది ఏకరిశ్శితులలోను అదిచలింపక స్థిరముగా నున్నది. ఆధ్యాత్మికముగా స్వర్గమునాకు పాదార్పకమైనది. ప్రకాశవంతమగు స్వర్గము సత్యములను నేను దర్శించితిని. సూర్యకిరణ ప్రసారము చొరనట్టియు, అతి దూరమందున్నట్టి నక్షత్ర పక్షి-కన్నను దూరముగా నున్నవానిని నేను స్వయముగా దర్శించితిని.

నీకును యిది సాధ్యమే. ఇంకా యెక్కువయును సాధ్యము. నీ యందు నీకు అచంచలమగు విశ్వాసము, స్థిరసంకల్పము, పరిమేశ్వరానుగ్రహమువలన పొందదగిన ఐశ్వర్యమునందలి అమితమగు కాంక్షతో గూడిన దీక్ష మాత్రమే మీలో నుండవలెను. చేయవలసిన ప్రక్రియా విధానము నేను తెలిపెదను. పరిమేశ్వరానుగ్రహమువలన విశ్వాసము లభిస్తుంది. మీకు దీక్షఉంటే చాలు. లభించే ఐశ్వర్యముమీదే సరియైనకాంక్షఉంటే దీక్ష. గూడా కొంతపడదు

ఉపవాసము సర్వరోగహరమగు చింతామణి కాదు. జగన్మాత యగు ప్రకృతియే చింతామణిని ప్రసాదింపగలదు. ఒక్కొక్కరోగానికి ఒక్కొక్కరకమైన చికిత్సను అనుగ్రహిస్తుంది. ఆమెకు మానవ కల్పనలతో నిమిత్తములేదు.

సక్రమంగాచేసి ముగించిన ఉపవాసము—  
మానవ రోగమునకు వినియోగించే సర్వదైహిక, మానసిక, నైతిక చికిత్సలకన్ననూ అత్యధిక శక్తివంతమైన రోగనివారణ విధానము. ఉపవాసము, విశ్రాంతి. మంచిగాలి, స్నానము, ప్రాణాయామము, వ్యాయామము, విశ్వాసము. అనుయేడు అంగములు గల ఉపవాసము ఆయా అంగములను ఉచితమైన పరిమితులకు నిర్ణయించుకొని ఉపయోగించిన గొప్ప తరుణ వ్యాధయైనను తప్పక నయమగును. కాలిక వ్యాధులు అన్నియు కుదురును ఉపవాసము యొక్క రోగనివారక శక్తిని గురించి



మాత్రమే నేనీ గ్రంథమున చర్చించుట కేదు. ఆ విషయమును గురించి యిదివరకే అనుభవజ్ఞులయినవారు ఉద్గ్రంథములను రచించిరి. మన గ్రంథమున మానసిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ఉపాధులలో ఉపవాసమువలన కలిగే అమిత మగు మేలును గురించి కూడ వ్రాసినది.

కనుకనే యీ గ్రంథము క్రింద పేర్కొనబోవు గ్రంథములకు, సహకారి యగు గ్రంథముగా నెరుంగవలెను

1. అడ్వోల్ఫు జస్టురచియించిన రిటర్నటు నేచర్
2. ఆర్నాల్డు ఈప్సెట్ రచియించిన రేషనల్ ఫాస్టింగ్
3. ఈ. ఈ. పూర్ణిటా రచియించిన లార్డ్స్ ఆఫ్ అవర్ సెల్వ్స్
4. డా. ఎల్ వెర్నాట్ రచియించిన ది రీడిస్కవరీ ఆఫ్ లాస్ట్ ఫౌంటెన్ ఆఫ్ హెల్త్ అన్డ్ హాపిన్స్.
5. ఎ. ఎ. ఎర్జు రచియించిన ది మెడిసిల్ క్వశ్చన్.

ఆ గ్రంథములను ముందుగా చదువవలెను వీలనన పైవారి గ్రంథములలో వివరించిన శారీరకమగు పరిశోధనలుగాని, జీవశాస్త్రమునకు సంబంధించిన ప్రాతిపదికలుగాని, శాస్త్రీయముగా రుజువుయిన సత్యములనుగాని నాయీ గ్రంథమున వివరింపనైతిని నేను ఆలోచనకు తర్కానికి గాక మానవ హృదయానికి, ఆత్మకు ఎఱుకకు ఈ గ్రంథమును సమర్పించితిని.

చాలామంది తర్క విత్తర్కాలతో రుజువు అయిన దానినే స్వీకరింతురు. వారు తర్కముతో రుజువుకాని దానిని ఆమోదింపరు. ఇక నేనో, యీ తర్కము హృదయ విశ్వాసమునకు లోకువ అని భావించువాడను. సిద్ధాంత

ముల మీద ఆధారము చేసి చెప్పిన సత్యాలను స్వీకరించుటకు వారి హృదయములు అనువుగా లేవు. అవి యంతగా మొద్దుబారియున్నవి. వారు ఏదో చుట్టదోవన వాదముతో రుజువు చేసినప్పుడే గ్రహింపగలరు.

పైన పేర్కొనిన గ్రంథములలో అనేక నిజముగా జరిగిన విషయములను తెలిపిరి. తర్కించిరి. చరిత్రను వ్రాసిరి. ఈ హైట్, ఎర్జు, డా. వెర్నాట్లు ముఖ్యముగా ప్రాణమంటే యేమిటో, ఆరోగ్యమన నేమో, సుఖమన నేమో తెలుపుటకు తమశక్తి నంతను ధారపోసి స్థిరపఱచిరి.

నేనుగూడా, రుజువుపఱచి, నాకు నమ్మకము కలుగని దానిని యీ గ్రంథమున చేర్చలేదు. కాని యితరులను నామతములోనికి కలుపుకుందామనే అభిలాష లేదు. అందువలన నేనీ సిద్ధాంతమునకు యెట్లు వచ్చితినో వెనుదిరిగి ఆమార్గమంతయు శ్రద్ధగా వివరించుటకు నాకు వ్యవధిగూడలేదు. అందువలన మీమనస్సును తృప్తిపఱచుకొన దలచినయెడల వెనుకటి ఓర్పుతో వ్రాసిన గ్రంథకర్తల అనుభవములను శ్రద్ధతో చదువుట మంచిది.

ఇంక సంగతి యేమన — అభివృద్ధి క్రమంగా రావటమేమనచిది. ఒక యింటిలోనుంచి మారి యింకొక యింట్లోకి పోవువారు పాతయింట్లో పడగొట్టరు. ఒక్కొక్కభాగాన్ని నెమ్మదిగా తొలగించుకొందురు. అయితేనేను అట్టి ఆధారమైన భాగములను వేసిని నిలువ ఉంచలేదు. వైద్య, వైజ్ఞానిక, సాంఘిక ఆచార, నైతిక, మతాది ప్రాతిపదికల నన్నిటిని వదలి వేసితిని. గ్రంథము చదివేవారు అవి ఒక్కొక్కటిగా క్రమంగా తొలగిపోవుట గమనింతురు. అవి యంతనేర్పుగా అమర్చితిని.

ఇందులోనండే ప్రకరణాలను గురించి కొంచెము తెల్పెదను. ఉపవాసము ఇందులో చర్చించినపదమూడువిషయాలలోనుమార్పును తెస్తుంది. ఎలాతెస్తుందో వివరించటం కష్టంకాదు. అయితే నాకు ఆయా విషయములు ఎట్లు అర్థమయినవో విస్తరించటం కష్టమే. సామాన్యంగా అవి అందరికీ అర్థమగునట్లుకాదు.

నేను సమ్మి న విషయములను ముద్రించుట సాహసముతో కూడినపని. అట్టి సాహసమును అవలంబించినది బెనిడిక్టులస్ట్రు. అతనికి నాకూ అభిప్రాయములలో ఏ క త్వ ము లేదు. మాయద్దరికీ త్రికరణశుద్ధియందు గౌరవమున్నది. మాయద్దరికీ ఫలితము యేమి వస్తుందో భయములేదు. మానవుని ఓరిపూర్ణ సిద్ధికి బెనిడిక్టులస్ట్రుగారు యిదివరకు ఎవరునూ చూడని క్రొత్తపాతిపదికలను చూపినారు.

ఈ గ్రంథమున వెలువరింపక తప్పనందుననే కొన్ని సమ్మికలను వెల్లడించితిని

అందువలన గ్రంథకర్తను, సిద్ధాంతాన్ని, యీ గ్రంథాన్ని నేను మీకు సమర్పింపను. కేవలము శాశ్వతమైన, నిర్వికల్పమైన సత్యమునే స్వీకరింపగోరుతాను. మర్త్యుడు సత్యము నవలంబించినప్పుడే అమర్త్యుడు అవుతాడు. మృత్యువునుండి అమరత్వమును పొందుతాడు. వ్రాయుట మానగలిగితే యీ గ్రంథాన్ని వ్రాసేవాడనుకాదు. అలవికాకనే వ్రాశాను. ఆత్మోపలబ్ధివంకకు కొంతదూర మైనను మిమ్మును నడిపించుటకు అవసరమైన జ్ఞాన తేజము నా గ్రంథమువలన మీకు లభించునని ఆశపడుచున్నాను

ఎడ్వర్డ్ ఎర్ల్ ప్యూరికాటన్.

1-12-1905.

౧

## ఆరోగ్యము పొందుటకు ఉపవాసము

సగముజంతుధర్మము, సగము దేవధర్మము కలిస్తే ఆరోగ్య ముంటుంది రోగముగా నుండుట కేవలం మానవ స్వభావము. జంతువులు సహజంగా ఆరోగ్యంగానే ఉంటాయి. మనిషి వివేకవంతుడుగా ఉంటే అతనిలో జంతుధర్మము, మానవ ధర్మము, దేవధర్మము కలిసి ఉన్నాయన్నమాట.

ఈ ఒక్కసంగతిని వివరించుటకే యీ గ్రంథరచన. ఒక్కవాక్యము వివరించి చెప్పటానికి ఒక గ్రంథమా? ఎందుకు అక్కరలేదు. “జీవనము చేతనాత్మనము” అనే వాక్యాన్ని వివరించటానికి అనేక సంపుటాలు వ్రాసి

ఉన్నాయి. కాని అప్పటికీ జీవనమంటే యెవరు సరిగా నిర్వచింపగలరు? చేతన్యమంటే యేమిటో యెవరు వివేచన చేయగలరు?

ఈ గ్రంథములోని మొదటి వాక్యములో ఆధ్యాత్మికలోని నిశితమైన విషయాలు శిశువుకుండే సహజ మృదు ధోరణిలో ఇమిడి యున్నాయి. ప్రయత్నించేస్తే మనస్సంటే యేమిటో తెలిసికొన వచ్చును. కాని ఒక అమాయక శిశువుయొక్క తత్వముయొక్క లోతు సరిగా గ్రహింపగలవా రెవరున్నారు?

వివేకమును కోరేవారెవరూ శానిటేరియము (చికిత్సాలయము) నకు పోరు. అంతగా

పోతే ఆరోగ్యనిలయానికి పోవచ్చు. ఆరోగ్య వంతుడై వివేకవంతుడు కానక్కరలేదు. వివేకముతో జీవించేవాడు ఆరోగ్యముకొరకై ప్రయత్నముచేయుపనియేమున్నది? సర్వజనులకు ఒకసంస్కరణ తేవలెననే పందెములో ఆరోగ్య విధానాలు బోధించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. అదొక దండు అనుకోండి ఒక దండు కంటే యింకొకదండు యింకా యింకా విసురుగా పరుగెత్తుతోంది. అవి ఒకదానితో యింకోటి సహజంగా ముక్కంటై. అందువలన యిట్టి దండులతో అభివృద్ధి కలుగదు. ఏమీరాని సామాన్యజనులకు యెంత తెలుసో యీ కొత్త ఆరోగ్య సంఘాలకూ అంతే తెలుసు.

ఏదో ఒక సందేశము (Mission) ఇస్తున్న వారిని అపహసించటం నాపనికాదు, లోకసంరక్షకులుగూడఅలాగంటివారేకద. నాకుగూడ ఒక సందేశమున్నది. ఆరోగ్యవాదులనుండి లోకాన్ని రక్షించుట నాసందేశములో ఒక భాగము. నేను ఒకప్పుడు ఆరోగ్యవాదిగానే ఉండేవాడను. భూతక్రియ వాడితినని మీరనవచ్చును. అప్పుడు నేనెట్లా కనుపడేవాడననుకొన్నారు? దూరాన్నుంచి వచ్చే నన్నుచూచి వారు భీతినొందుచున్నట్లు నాకు కనుపడేది. ఇప్పుడు నన్నుచూచి నామిత్రులు అప్పుడప్పుడు చిరునవ్వు నవ్వుచుండుట చూడగలరు.

పీరికిలో వ్రాసిన గ్రంథాలు మీరు చదివి నట్లు భావించెదను. మీరుగూడా ఆహార శాస్త్రము, జలచికిత్స, ప్రాణాయామ, వ్యాయామ చికిత్సలు మొదలగు ప్రకృతి వైద్యములోని వివిధ శాఖలను చదివితినయితలంచెదను. అందువలన నేను వ్రాయుదానిని సావధానముగ చదువగోరెదను. బాధపడి

యున్నవారికి తీరకరణమైదిగా ఒక విషయము తెలుసుకొనుటకు శ్రద్ధ ఉంటుంది

ఆరోగ్యాన్ని గురించి కొన్ని అప్రస్తుత విషయాలు.

మాత్రా తినుటకు కాలము—ఇది పాలిపోవటానికి కాలం అయితే మాత్రా సీసాలోనే ఉండాలె. పాండువుపోవాలె. దీనికి ఉపాయమేమిటి? మందు వైద్యుడు దీనిని పరిష్కరింపజాలడు. అందువలన మందుయిస్తునే ఉంటాడు. ప్రకృతి వైద్యుడు మందును విశరి పారవేస్తాడేగాని రోగాన్ని అతడుకూడా శాశ్వతంగా కుదుర్చుటలేదు. నేను ఒకప్పుడు యిలాగే మందుసీసాను కారు కిటికీలోనుంచి ఆవల పారవేశాను. అతనికి ప్రకృతివైద్యముకొత్త. మనచికిత్స పొందటానికి వచ్చినాడు. ఎంతో ఆశపెట్టుకొని వచ్చాడు. అతనియాశలన్ని అడియాసలై నవని అతనికి తోచినప్పుడు 300 మైళ్ల దూరములోనున్న స్నేహితునకు తాను చనిపోవుచున్నానని తంతి కొట్టాడు. తరువాత నిరాశతో మూర్ఛపోయినాడు. అతడు చావలేదనుకోండి. రోగము బాగా నయమైంది. అయితే అతడు నాకున్న ఒకరోగాన్ని నయముచేశాడు. రోగి యొక్క మందుసీసాపారవేయటం తప్పని తెలుసుకొన్నాను. జయము పొందదలచిన ప్రకృతి వైద్యులందరికీ యీ సంగతి తెలియాలె. అనేకులకు యీ సంగతి తెలియదు. అందువలననే వారు అజయం పొందటం. మందులు ఏరోగాన్ని కుదుర్చవు. అవి సర్వదా చంపుతునే ఉంటై.

అయితే

అవి దేహానికి అపకారమే చేస్తువిగాని మనస్సుకు సహాయంచేస్తువి. మంచి జయశీలులైన వైద్యులందరికీ యీసంగతి తెలుసు.

ప్రకృతి వైద్యులకు మందులలో సమ్మకం లేకున్నా యీ సంగతిలో సమ్మకం ఉండాలి. అందువలన కొంతకాలము రోగియిచ్చును మన్నింపవలెను, రోగికి మందులలో సమ్మకం ఉంటే చాలు. వైద్యునకు సమ్మకం లేక పోయినా ఆ రోగి బ్రదుకుతాడు. మందులలో వైద్యునకు సమ్మకం ఉండి, తినేమందులలో రోగికి సమ్మకం లేకపోతే ఆ రోగి బ్రతుకుడు. ఏమందుమీదనైనా అది యెంతప్రభావము గలదైనా సరే, రోగికి యెంత విశ్వాసముంటే అంత యెక్కువ సుగుణము కలుగుతుంది. మందులో యెంత యెక్కువ ప్రభావముంటే అంత యెక్కువ అపకారము చేస్తుంది.

శాశ్వతమైన యీ అపప్రధ రుజువవుచునే ఉన్నది. మందులలో రోగాన్ని నివారించే శక్తి లేదు. అవి రోగాన్ని నయంచేస్తయ్యని రోగి సమ్మతాడు. అతని సమ్మతవలన రోగం కుదురుతుంది. తమకు రోగం వస్తున్నది అని ప్రజలు సమ్మతంతవరకు దానిని పోగొట్టటం కుదురు యేదో పుచ్చుకోవలెనని కోరటం సహజమే. ప్రకృతి వైద్యమునకు యిట్టి విశ్వాసములతో నిమిత్తము లేదు. మీకు విశ్వాసమున్నా లేకున్నా, చెప్పింది చెప్పినట్లు అక్షరాలా చేస్తే చాలును. డివ్ కట్లో, కూనే కటిన్నానమో చెప్పినట్లు చేసేతీరాలి.

ప్రకృతి సత్యము ప్రేమ యీ మాటలను ఎక్కడవచ్చినా ఆనందపై పులోముద్రించినాను. ఎందుకనగా ప్రకృతి నాతల్లి. సత్యము నాగురువు. ప్రేమ నాకు దేవుడు.

వ్యాధి భగవంతుని ప్రసాదము. దానిని గురించి యెప్పుడూ భయపడరాదు. భగవదను గ్రహముగా సంభావనచేయవలెను. నూత్నజీవులు మనకు యెలాఅపకారం చేస్తా అని దేహ

ములో అదివరకే శిథిలమైయున్న కణములను వెలుపటికి గెంటుతవి. ఆశిథిలమైన కణములు నశించినందునకు మనము దుఃఖపడి మృతాశౌచము పట్టుతున్నాము. ఈ మృతకర్మకాండ పోవాలి. ఈసాడు ఆచారము పోవాలి.

ప్రతిరోగములోనూ మందులోనే ప్రాణ పాయము సంభవించటం రోగము ప్రాణ పాయాన్ని కలిగించదు. రోగి తనసహజ పరిజ్ఞానాన్ని అనుసరిస్తే రోగము దానంతటదే నయమాతుంది. మనమో వంతులువేసుకొని పరుగెత్తుతున్నాము. దేనికి ఆనవసరంగా జోక్యం కలిగించుకొని రోగాన్ని ప్రాణపాయము కావటానికి సహాయపడుతున్నాము. బాగా తెలివిగలవారు యీ జోక్యం కలిగించుకోవటం ఒక సైన్సుగా తయారుచేసి దానితో పాటలు పోసుకుంటున్నారు. ఈ విధంగానే ప్రకృతికి మనిషికి మధ్య డాక్టర్ల ప్రమేయం, మనిషికి మనిషికి మధ్య లాయరు ప్రమేయం, మనిషికి దేవునికి మధ్య బోధకుల ప్రమేయము ఉంటున్నవి.

ఇప్పుడు కొత్తగా ఆరోగ్యవిదులనే కొత్త సంఘము బయలుదేరింది. వారు అత్యద్భుతమైన ఇంద్రజాలం బోధిస్తున్నారు. నిద్రలేస్తేనే రెండలోటాలనీరుత్రాగు, పరుండబోవునప్పుడు, లోటాన్నర నీరు త్రాగు, ప్రతి గంటకు ఒక లోటా నీరు త్రాగా అని బోధిస్తారు. మనిషికి రోజంతా దీనితోనే సరిపోతుంది. కాలము చూచేందుకు ఒక చేతిలో గడియారము రెండవ చేతిలో నీటికూజా ఉంచుకొని తిరగాలె. అన్నియు తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదందురు. ప్రకృతి ఈ విధంగా యెప్పుడూ బోధింపదు. దాహమైనప్పుడు నీరు త్రాగమంటుంది.

ప్రతి కలశము 30, 40, 50 తూరులు లెక్క పెట్టి నమలవలయునని వారందురు. ఆహార శాస్త్రమును బట్టి యేపదార్థములు తినవచ్చునో వేనిని తినరాదో సంప్రదించి మరీ తినవలె నందురు. మనము తినే ప్రతి కబళముయొక్క జీవితచరిత్ర యంత శ్రద్ధగా వ్రాయవలసివస్తే ఆహారము తినుటలో యిక ఆనందించే దెప్పడు? కోపముతోను విసుకుతోను వడ్డించిన దంపుడు బియ్యపుఅన్నముకంటెచిరునవ్వుతోవడ్డించిన పాయసమైనా తేలికగానేజీర్ణ మైఆరోగ్యమిస్తుంది.

తిండిపోతుతనం తగ్గించుకునేందుకు క్షీర పథ్యము అవలంబింప మందురు. మాంసము తినేవాడు లావుగా ఉంటాడు.

\* \* \*

ప్రతిదినము కొన్ని వాక్యములను మూడు పూటలా ఉచ్చరింపమందురు. అంతకన్న ఒక్కరోజు ముక్కతో ఒకమాత్రాచేసి మింగుట తేలికగాదా ?

ఒకమనిషిపొడుగు,లావు,కొలువవలెనందురు. తూచవలెనందురు,కొలతాతూకమూసరిపోవలె నందురు ఎక్కడన్నాఒకపురుషుడూఆకొలతకు ఆతూకానికే సరిపోవచ్చును, మనకు వ్యక్తిత్వమున్నది మనమంతా ఒకే మాదిరిగా ఉంటామా ? అందువలన అట్టి సిసలైన కొలతలూ, తూకాలూ యేమీలేవు. అలాగే ఆహారము, వ్యాయామము, నీతిప్రవర్తన, సాంఘిక,రాజకీయ,నైతిక, ఆధ్యాత్మికపరిమితులుగూడా వేరువేరుగానే ఉండాలె ఒకేవిధంగా ఉండవు. జీవాత్మ, పరమాత్మ అనేవి రెండున్నవి. వానిని సమరస పరిచటమే మనపని.

నేనెవరినీనిందింపదలవలేదు, ఎరిహసింపనూ దలవలేదు. అట్టివారితో నాకేమీ సంబంధము లేదని నాహృదయము ఉద్బోధిస్తుంది. కాని యేమిచేయు ? నాలోనకు అడ్డము వచ్చి

నప్పుడు వానిని గురించే చెప్పక యెట్లా మానేది ? బిడ్డ తప్పచేస్తే తల్లిదండిస్తుంది. ఏడుస్తూనే పంచదారబిళ్ళలు పెట్టుతుంది. నాపని అటువంటిది.

ప్రకృతి చికిత్స, ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలలోని యీ అపసిద్ధాంతములలో గూడా చాలా సత్యమున్నది అసత్యము చాలా తక్కువే ఉన్నదనుకోండి. ఈ సిద్ధాంతములను వ్యాప్తి చేసే నాయకులుగూడా జాతికి చాలా మేలే చేస్తున్నారు. సంశయములేదు. వాదిదృష్టిలో కొంచెము వంకర ఉన్నా, వారి హృదయాలు నిర్మలముగానే ఉన్నవి. వారు చేసే సనివలన గూడా ప్రజలకు బాధా, దుఃఖము నివృత్తి అవుతై. నేనుచేసే సనిగూడాఅట్టిదేకావచ్చును. నాకు తెలియదు.

ఇక ఉపవాసమునుగురించి చెప్పెదను.

20 మొదలు 40 దినములవరకు ఉపవాసము చేసేవారున్నారు. ఇది కొందరికీ బాగామేలు చేస్తుంది. ఇట్టివి సక్రియంగా నడిపి, ముగింపక పోతే శాశ్వతమైన కీడున్నూ చేయగలదు. ఈ గ్రంథములో ఉపవాసమువలన దైహికముగా గలిగే మేలునుగూర్చి కొద్దిగానే చెప్పెదను, దీనినిగురించి డూయీ, మెక్ ఫేజర్, ఫ్లెచర్, హాస్కేల్ మొదలగువారు నాకన్న బాగా చక్కగా వ్రాశారు. వారు కేవలము భౌతిక శాస్త్రవేత్త లగుటవలన, మానసికముగా ఉపవాసమువలన యేమి జరుగుతుందో వ్రాయలేక పోయినారు. దైహికముగా కలిగే మార్పుకన్న మానసికముగు మార్పు, అంతకంటె ఆధ్యాత్మికముగా వచ్చే మార్పు, అత్యంత ప్రధానమైనవి.

రోగనివారణకొరకై చేసే ఉపవాసమువలన తరుచుగా కీడు సంభవిస్తున్నది. కాని వివేకముతో సంబంధించిన ఉపవాసమునందు

కిందితైవను కీడు గలుగదు. తెలివిలేమి వలన చేయించిన ఉపవాసమువలన జరిగే ప్రమాదములను చూస్తారు గనుక ఉపవాసమంటే ప్రజలకు భయముంటుంది. ఒకతూరి డాక్టరు డూయూ, మిల్టన్ రాత్ చేత 25 దినములు ఉపవాసము చేయించాడు ఉపవాసముముగించిన దినమున మిల్టన్ రాత్ షర్భంగా తిన్నదేమో తెలియునా! గుల్ల చేపమాంసము, పొంగు రొట్టె, మాంసము సారవ, ఊలొంగ్ టీ, నిజంగా ఆకలికలిగినవాడెవడూ సహజముగా యీ వస్తువులను తి నేకోరడు, డూయూఅంత గొప్పవానివద్ద 25 దినములు ఉపవసించిన వానికే దొంగ ఆకలి యేదో సహజమైన ఆకలి యేదో తెలియలేదంటే సలహా తీసుకోకుండా ఉపవాసాలు ఆరంభించినవారిని గురించి యేమి చెప్పాలె.

ఉపవాసము గోగనివారక మైనది. దానికే ఆరోగ్య దాయకమైనది. యింకొకటి తోడు చేయాలె. అంగవిహీనుడు కర్మలతోడ్పాటు తీసుకుంటాడు. అతడు స్వయంగా నిలువబడ గలిగితే ఆకర్మలు లాగోక్క. లేదా అంతకన్న సులభోపాయం ఉంటేలాగోక్క. మానవజాతికే ఇట్టి అంగవైకల్యం ఉంది. ఆహారముతినీ ఆ వైకల్యాన్ని దాటుకు పోతున్నారు. ఆహారము మానితే నీవేమి యివ్వగలవు? అంతవరకు ఆహారమును లాగివేసి ఉపవాసము పెట్టబోక.

కొంతమంది ఉపవాసము అలవాటు చేసుకున్నారు. తినవలసిన కాలములో మూడోవంతు కాలమువారుఉపవసిస్తారు. ఎల్లకాలము తినుటలోనే గడిపేవారెంత మూర్ఖులో వీరును అట్టివారేను. అంతకంటే తినేవారే మంచి వారేమో.

పూర్ణ మానవుడు కాదలస్తేనే ఉపవాసము చేయండి. పూర్ణ మానవుడు (పురుషోత్తముడు)

కాదలచనివారు ఉపవాసమేల? మానవత్వములో పూర్ణత్వమును సాధించినవారెందఱున్నారు. సృష్ట్యాదిలెక్కచూస్తే యేయిరవై మందో ఉంటారు. తాను పాపములనుండి ముక్తి పొందుటకై యేసు ప్రభువు పూర్ణోపవాసము నవలంబింప వలసెను. ఏసు ప్రభువునకే పూర్ణోపవాసము తప్పనిచో అంతకన్న ఎవిత్రు లెక్కడున్నారు. ప్రపంచమునందున్న దేవత్వము (దివ్యత్వము) అంతా రాశీభూతమైనా ముందునకు వస్తే నేను మోకరించి నమస్కరిస్తాను. కాని నాలో ఉండే పరమాత్మ వ్యక్తమై, శాంతముగా “నేనూ విశ్వర్యములో నీకు సమానుడనే” అంటుంది.

అన్నము తినకపోవుటయే ఉపవాసమని నాకు నమ్మికలేదు. ఆత్మత్యాగము (Self denial) లో నాకు నమ్మిక లేదు. ఏమనగా త్యజించటానికి వీలుకానిదిఆత్మ. ఆత్మత్యాగమనేది అసప్రయోగము. పూర్ణోపవాసము నందు యేదో దిట్టమైన ప్రయోజనముఉండవలెను. దేహము నందలి మాలిన్యములను జ్ఞాన చేయుటకు మాత్రమే కొందఱుపవసించుదురు. దానిని నేను శోషణమంటాను. ఉపవాసమనను. చతుర్విధ ప్రయోజనములు గలిగి, వివేకముతో అవలంబించే ఉపవాసము నకే పూర్ణోపవాసమని పేరు. దీనికే వశ్యోపవాసమనియుపేరు. ఇట్టిపదమునుమీరు చూచినప్పుడెల్ల యీ గ్రంథమున వర్ణించిన వశ్యోపవాసమేనను అర్థమును అర్థము చేసుకోవలెను. గేను యింకొక విధమైన ఉపవాసమును ప్రచారము చేయదలచ లేదు. దేహరోగ్యము మాత్రమే ప్రయోజనమైతే పూర్ణోపవాసమవలంబింప వద్దనియే నాసలహా.



## హింసా ప్రవృత్తి

( మ ర చ నా ను సా రం )

జ్ఞానసముపార్జనకు అందరికీ హక్కున్నది గదా. జంతువులను హింసిస్తాము అంటే మనము ఒప్పుకోము, ఏ జ్ఞానమైన మానవులు పొందటానికీ నాధ్యమే. ఇప్పుడున్న పరికరాలు చాలవూ అంటే అవిగూడా యెప్పటికన్నా పొందటానికి అలవి అయ్యేవే. అంటే జ్ఞానోపార్జనకు అవసరమగు విధానములు మానవులకు ఎప్పటికన్నా అలవికానివిమట్టుకుకావు. అందు జ్ఞానసముపార్జనకు ఇదేతోవ. ఇంకోటి లేదనటం సరియైనమాట కాదు. అందు ఏ జ్ఞానమన్నా హింసా మార్గమున సంపాదించరాదని లా నిషేధిస్తే యింకోమార్గం ఉండనే ఉంటుంది. హింసను నిషేధించినప్పుడు హింసను స్వయంగా చేసేచూడటం మాత్రమే మనకు లేకుండా పోయేది. దయగలవారు కోరేది కూడా యిట్టి హింసయే.

అయితే నిజంగా మనకు హింసను వదలటానికి ఇష్టమున్నదా? అహింసాత్మకమైన పద్ధతులు హింసాత్మక విధానాలకన్న మంచి వేనా? హింసాత్మకమైన పద్ధతులవలన పరిశోధనలో ఏమీ పర్యవసానములు తేలనప్పుడు ఆ హింసనే ఆనందించి తద్వారా ఒక విధమైన మానసిక విలాసమును అనుభవించుకుండా ఉంటున్నారా? అనే ప్రశ్నలున్నవి. మానవులకు సహజంగానే హింస అంటే ఒక విధమైన ఉల్లాస మున్నది. కొంతమంది దాని కిలాఅనీ, ధనోపార్జన అనీ, వైద్యమనీ, శిక్ష అనీ, ఆట అనీ, వేట అనీ విచిత్రమైన పేర్లతో పిలుస్తారు. శాసనములు చేసేవారు వీనిలో

నుండి నిజమైన హింసయేదో విడదీయలేక బాధపడుతూ ఉంటారు.

హింసచేయటం మానవుని హక్కు అనే ఉన్నతమైన పదవికి తీసుకొనిరావటం తప్పు అనేది నిర్వివాదాంశమే పరిశోధనకై జంతు వధ చేసేవారెవరూ తనకు హింస అంటే అభిలాష ఉన్నదని ఒప్పుకోరు. హింసచేయటం తమకు హక్కు అనికూడా చెప్పరు. హింసను బలపరచటం ఆచారమైపోయింది. తప్పుచేసిన వానికి శిక్షవేసి హింసించటం ఎలా న్యాయ సమ్మతమో అలాగే సర్వజనుల శ్రేయమునకై శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలలోచేసే జంతువధ హింస కాదంటారు. జంతువధ చాలా తక్కువ బాధతో చేస్తారు గనుక అందులోనూ కారుణ్యమే ఉండంటారు. ఇందుకు వ్యతిరేకమైన వాదం వచ్చేవరకు ఇది సరిగా ఉన్నట్లే కనుపడుతుంది. వ్యతిరేకమైన వాదము వచ్చేటప్పటికి ఇందులోని బుడారం బైటపడుతుంది.

లండన్ లో క్వీన్స్ హాల్ లో జంతువధ వ్యతిరేకసభకు నన్నాహ్వనించిరి. అక్కడ ఉన్న వారెవరయ్యా. నక్కలవేటగాళ్ళు, జింకలవేటగాళ్ళు, అక్కడికి వచ్చిన స్త్రీ పురుషుల కాలెండరులోని వారములు ఈ క్రింది పనులకు ఏర్పాటు గలవు. ఆటకొరికు జంతువధ ఆదివారము - నక్కలను చంపుటకు సోమవారము, జింకలనుచంపుటకు మంగళవారము, మాంస పాయసము కాచుకునేందుకు బుధ

వారము ఇత్యాది. అక్కడికి వచ్చిన దొర సానుల టోపీలలోను, గొనులలోను నిర్దాక్షిణ్యముగా బలవంతముగా చంపిన తోటి జీవ రాసుల వెంట్రుకలు, ఈకలు, చర్మములూ ఉన్నై. మనకు మాంసమును అందిచ్చే వారికి ఫలాన ఫలాన పద్ధతిగా ఉండాలె నని ఆర్జిస్తాము. ఆపద్ధతులన్నీ అత్యంత మైన హింసతో కూడినవేను. మన బిడ్డలను బడికి పంపుతాము. చదువురాకపోతే అక్కడ కొరడా, బెబ్బలుకొట్టిమానవజంతువునుసాధువు చేస్తారు. ఇన్ని ఉన్నవారము పరిశోధనకై జంతువధ చేసేవారిని నిందిస్తాము యూరపులో ఉండే పరిశోధకులంతా ఒక సంవత్సరములో ఎన్నిజంతువులను వధింతురో, ఒక్క యింగ్లండులో, ఒక్కదినముననే అన్నివధలు జరుగు

తున్నై. నా ఉపన్యాసములో పరిశోధనకై చేసే జంతువధను మాత్రమే ఖండించి ఊరుకుంటే బాగుండేది, కాని యేవిధంగాచేసిన జంతువధ అయినా హింసయేననీ, హింస మొత్తముగా నిందార్హమైనదనీ నేను గట్టిగా వాదించాను. ఆ తరువాత నన్నా సంఘమువారు తిరిగి ఉపన్యాసానికి పిలువలేదు. తాము చేస్తున్న పరిశోధనకై చేసే జంతువధ వ్యతిరేక ప్రచారానికి నా ఉపన్యాసముల వలన అభ్యంతరము ఏర్పడుతుందని ఆ ప్రచారకులు భయపడి ఉండవచ్చును.

పరిశోధకులు ఊరుకుంటారా? మీరు ఒక విధమైన హింస చేస్తున్నారు. మేము లోకము యొక్క మేలుకై హింస చేస్తున్నామని తీవ్ర కొట్టకుండా మానుతారా?

## ప్రకృతి వైద్యప్రచారములో

ప్రగల్భములు, ఉండబాచారములు మోసము, స్వార్థము పనికిరాదు పాలపర్తి నరసింహారావుగారు

కాంగ్రెస్ సిద్ధాంతములు అత్యంత పవిత్రమైనవేగాని, ఆ సిద్ధాంతముల నమలుపరచు వ్యక్తులు కొందరు స్వార్థపరులైనందున ఈరోజు కాంగ్రెసుపై జనసామాన్యమున కెంత అసహ్యము గలిగినదో వారకులకు విచిత్రము. ఆలాగే ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతములు దైవదత్తమైనవి. కల్మష రహితమైనవి. వర్షము ఆకాశమునుండి పడునపుడు స్వచ్ఛముగ నుండి, వివిధ భూములపై బడి మాలిన్యవంత మగుచున్నది. ఆలాగే ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతములు పవిత్రమైనవయ్యను, స్వార్థపరులగు

వారి చేతబడి అపవిత్రమై గుంటపూలు పూయుచున్నది.

మందు వైద్యులు పత్రికలలో చేయుచున్న ప్రకటనలు చూడుడు “ఒకగుంటలో యావనము” అనియు, “3 గంటలలో ఉబ్బు సము కుదురు”ననియు, ఒక వారములో ఏను గంత బలము వచ్చుననియు, ఏమేమో అనేక విచిత్ర ప్రకటనలను చూచుచున్నాము. ఈ ప్రకటనలు అమాయకులను మోసము చేసినవి. ఇంకా చేయుచున్నవి. కాని అసత్య ప్రకటనలు కొంతకాలమునకు నశించునేగాని, వృద్ధికి

రావు. అందువల్లనే మందులపై ప్రజలకు వ్యామోహము తగ్గుచున్నది.

ప్రకృతి వైద్యమువలన మూగవారికి మాటలు వచ్చుననియు, రెండవసారి ఊడిన పండ్లకు బదులు మూడవసారి పండ్లు వచ్చుననియు, ఇలాంటి ప్రకటనలు పై ప్రకటనలకు తీసిపోవు. కాకతాళిన్యాయముగ ఎక్కడనైన ఒకానొకనికి మూడవసారి ఒకటి రెండు పండ్లు వచ్చి యుండవచ్చును. నూటికి కోటికి ఒక మూగవానికి మాటలు వచ్చి యుండవచ్చును. అంతమాత్రముచే, జనసామాన్యములో విరివిగా ప్రకటన చేయుట డంబాచారమే యగును. పైగా మోసముకూడ నగును. మూగ కేసులలోగాని, మూడవసారి పండ్లు మొలుచుటలో గాని, నూటికి 50 కేసులలో జయము గలిగితే ఆ ప్రకటనలో మోసముండదు. ఈ ప్రకటనలు చూచి మూగవారు బోసి నోటివారు ఎగబడతారు. ప్రకృతి వైద్యములో వారి లోపాలు సవరణ కాకపోతే, వారివలన దుష్ప్రచారము కూడ జరుగుతుంది

క్షయరోగము ప్రకృతి వైద్యములో నివారణయ్యే మాట వాస్తవమేగాని, అదియైనను ప్రథమ దశలో మాత్రమే. వ్యాధి ముదిరిన తరువాత నూటికి నూరుకేసులు చెడిపోతవనే నాయనుభవ పూర్వకమైన విషయము. కాబట్టి ఏరోగము ఏ పరిస్థితులలో నివారణ కావటాని కవకాశమున్నదో, నిజస్థితిని ప్రజలకు నచ్చచెప్ప వలెను. అంతేగాని, మనయొద్దకు వచ్చే ప్రతిరోగి ఆరోగ్యవంతుడు కాలేదని మనకు తెలిసియు, వచ్చిన ప్రతి వానియొద్దను ఏదో కొంత గుంజుకుందామనే అభిలాష

కేవలము మోసమే యగును మీదుమిక్కిలి యీ పవిత్ర సిద్ధాంతములకు అపచారము చేసినవార మగుదుము. కాబట్టి బొత్తుగా నివారణకాని రోగములను గురించి ప్రకటన చేయనూ కూడదు. నమ్మించి చికిత్సలో దించనూకూడదు.

ఎనిమాయన్న, ఉపవాసములన్న ప్రజలు భయపడుదురనే ఊహతో, యీ రెండు ప్రధానమైన ప్రక్రియలతో నిమిత్తము లేకుండ చికిత్స చేయుదుమని ప్రకటన చేయుటలో అర్థములేదు. ప్రకృతి వైద్యములో ఉపవాస చికిత్స విఘ్నచక్రము వంటిది. క్షీణరోగములలోను, పిరికివారికిని యీ చికిత్స పనికిరాదు గాని, మొత్తముమీద అన్ని తరుణ వ్యాధులకును, కొన్ని దీర్ఘరోగములకును ఇది రామబాణము వంటిది. ఎనిమాయకూడ అంత శక్తి వంతమైనదే. టైఫాయిడ్ మొదలగు తరుణ వ్యాధులలో సయితము ఎనిమాయ చేయనక్కరలేదనియు, ఉపశమన స్నానముల వలనను, సముద్రపు ఇసుకవలనను దానంతట జేవిరేచన మగునట్లు చేయవలెనని కొందరు ప్రకృతి వైద్యులు ప్రచారము చేయుచున్నారు. ఎనిమాయవలన ఏమి దోషమో, ఏమి అపకారమో విపులముగా వ్రాయరు. దీనికి కారణము కూనేమహర్షి తన యభినవ వైద్య శాస్త్రమందు ఎనిమాను గురించి వ్రాయకపోవడమే అయి యుండవచ్చుగాని ఇసుక సహాయముతో విరేచనమగునట్లు చేయుట కంటే, జలముతో విరేచనమగునట్లు చేయుట ఏమి హీనమైనదో ఏమి అపకారముచేయునదో జలము మనకు ప్రాణప్రదమైన పదార్థము కదా. బాహ్యశుద్ధి కెల్లు ఉపయోగపడు

చున్నదో, ఆంతరస్పర్శికి కూడ అట్లే ఉపయోగ పడగలదు. గాని దానివలన చింతాకంత అపకారములేదు. దానిని హేయముగజూడతగదు.

ఒకానొక రోగి ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయములో 31 మాసముల నుండి చికిత్స పొందుచూ, అతని కాచికిత్స తృప్తిగా లేక సలహాకొరకు నాయొద్దకు వచ్చినాడు. నాతో మాటలాడు చుండగా, రెండు మూడు పర్యాయములు అపాన వాయువును వదలినాడు. నాకు భరింపరాని కంపు కొట్టినది. వెంటనే అతనితో “ఈ మూడుమాసముల నుండి ఎనిమా చేయుచున్నావా? ఈ అపాన వాయువు లేమి? భరింపరాని కంపేమి?” అని అంటిని. చికిత్సాలయములో ఎనిమా చేయించుట లేదనియు, దానితో పనిలేదని చెప్పినారనియు జవాబు చెప్పినాడు. అంతట నేను వానికి ఎనిమా ప్రభావమును గురించి శాస్త్రయుక్తమైన విషయములను బోధచేసి ఎనిమా ప్రారంభించ మంటిని. నాసలహా ననుసరించి ఒకమాసము రోజులలో అత నారోగ్యవంతు డాయెను.

ప్రకృతి వైద్యము బోధనాచికిత్స. ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థుల కెట్లు పాఠములను బోధించునో, అట్లే ప్రకృతి వైద్యులు తమ రోగులకు వైద్యశాస్త్రము నట్లు బోధించ వలెను. పరమ పవిత్రమైన యీ వైద్యసిద్ధాంతములను ఉపన్యాసము లిచ్చిగాని, గ్రంథములు చదివిగాని లేక వారిచే చదివించిగాని, వారి మనస్సులలో నాటునట్లు చేయవలెను. ఆ సిద్ధాంతములు వారి మనస్సులలో నాటుకున్న, వైద్యమువలన వారికి చింతాకంత ప్రయోజన ముండదు. చికిత్స పొందు రెండు

మూడు మాసములు, గంటలు, రోజులు లెక్కించుకొని, పూర్తియైన మరుక్షణమే కాఫీహాటళ్ళలోను, సిగిరెట్టు షాపులలోను దూరే రోగులు ఫలితము ననుభవించ లేక పోగా వైద్యమున కపకీర్తి తెచ్చుచున్నారు. కాబట్టి రోగి మనస్సులో సంపూర్ణమైన మార్పు గలుగునట్లు బోధించుట ప్రతి వైద్యుని కర్తవ్యము. డాక్టరు లిండహార్ గా రేమన్నారంటే “Nature cure is not a system of curing aches and pains. It is the complete revolution in the art and science of living. It is a system of man-building in harmony with the constructive principle in Nature on the physical, mental, moral and spiritual planes of being” అనగా బాధలను నొప్పులను నివారణ చేయుట మాత్రమే ప్రకృతి వైద్యము గాదు శారీరకముగాను, మానసికముగాను, నైతికముగాను, ఆధ్యాత్మికముగాను రోగిలో సంపూర్ణమైన మార్పుగలుగ జేయుటయే ప్రకృతి తిజీవనము లేక ప్రకృతి వైద్యము.

చికిత్సాలయము లిప్పుడు ధర్మసంస్థలకు బదులు వ్యాపార సంస్థలై నవి. ప్రస్తుతము జరుగుచున్నదేమంటే, వచ్చిన రోగినెల్ల చేర్చుకొని, అతనికి కటిలింగ స్నానములు, ఎనిమా, ఆలిపస్నానములు, వ్యాయామము, అపక్వాహారము, ఉపవాసములు మొదలగు విధానముల పద్ధతులు మాత్రము చూపి కొంతకాల ముచ్చటనేయుంచి పంపి వేయుచున్నారు. కాని యీ విధానముల యొక్క అంతరార్థములను ఒక్కనికైన బోధించుటలేదు. అందువలన యీ విధానములు తమ యావజ్జీవితము ఆరోగ్యరక్షణ కుపయోగ పడునని ఒక్కరోగియైన గ్రహింపలేకున్నాడు.

చికిత్సాలయము విడువగానే తన పాతడొంక నడక ప్రారంభించుచున్నాడు. రోగము యధా ప్రకారము ప్రత్యక్షమగుచున్నది. అందు వలన ఈ వైద్యమున కొక్క చెడ్డపేరుకూడ వచ్చినది. ఏమంటే “చికిత్సపొందినంతకాలమే ఆరోగ్యముండునుగాని, తరువాత రోగము యథాప్రకారమేనని” వదంతి బయలుదేరినది. ఇది యధార్థము. దీర్ఘరోగులు చికిత్సపొందు చున్నంతకాలము వారిని రోగము బాధించుట లేదు. వారెప్పుడు వైద్యము మాని తమ దురభ్యాసములకు బానిసలగుచున్నారో అప్పుడే రోగము మరల ప్రత్యక్షమగుచున్నది. కాబట్టి రోగులకు ఆరోగ్యసూత్రములను చక్కగా బోధించి, వాటిని వారి యావజ్జీవితము ఆచరించవలెనని వారికి కఠినముగా బోధించ వలెను. ఆరోగ్యమనునది సీసాలలో పోసి బిరడాలుపెట్టే వస్తువు కాదనియు, మార్కెట్టులో విక్రయింపబడే వస్తువుకాదనియు, చక్కవర్తి యాగాక, రసనేంద్రియమును నిగ్రహించి, దురభ్యాసములకును, సోమరితనమునకును స్వస్తి చెప్పినగాని, ఆరోగ్యము లభింపదనియు ప్రతి రోగికి నాటజెప్పవలెను. యావజ్జీవితము ఫలములను కూరగాయలను విరివిగా భుజించుట, కనీసము అరగంటయైన వ్యాయామమునకు వినియోగించుట, వారమున కొకనోజు ఉపవాసము చేయుట, మలబద్ధకము లేకుండ కాసాడుకొనుట మొదలగు విషయములను రోగులకు చక్కగా బోధ చేయకపోతే, ఆ వైద్యము నిష్ప్రయోజన మగును.

కోర్టులో దావాచేయుటకు వెళ్ళినవాడు ఏ వకీలు గట్టివాడో తెలుసుకొనలేదు. పెద్ద మేడ, దానికి తగిన డంబాచారముంటే వారి యొద్దకు వెళ్ళుతారు. సినిమాకథ యెట్లావున్నా

తప్పెట్లు, మేళాలు బలంగా వాయిస్తే ప్రజలు విరివిగా ఆకరింపబడుతారు. మన వైద్యుల సందర్భముగూడ అలాగే కనబడుచున్నది. శానిటేరియం భవనాలవల్లను, ప్రకటనా ప్రగల్భములవలనను రోగులు ఆకరింపబడి అవసరమైనవి జ్ఞానము పొందలేక చెడిపోవు చున్నారు. కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి చేయుచున్న సోదర సోదరీమణులకు నా విజ్ఞప్తి ఏమంటే - డంబాచారములను, ప్రకటనా ప్రగల్భములను, మోసమును, స్వాధీనమును పూర్తిగా విడనాడి శాస్త్రయుక్తమైన వ్యాసములను వ్రాసియు, ఉపన్యాసము లిచ్చియును ప్రకృతి ధర్మసూత్రములను ప్రజల మనస్సులలో నాటునట్లు చేయగోరెదను. ఈ మార్గము నవలంబింపకున్న వృక్షము ఫలింపనేరదు.

## నిజం!

నాన్నగారూ! మీరు అంతతోందర పడ్డారు. ఆపరేషన్ అంత అవసరమా? అది వెంటనే చేయకపోతే రోగి చనిపోయేవాడా?

కారురా బాబూ! ఒక గంట ఆగితే ఆ రోగం నయమయ్యే పోయ్యేది. అప్పుడు ఆపరేషన్ ఎవరికి చేసేది? ఆపరేషన్ చేయకపోతే అంత డబ్బు ఎలా వస్తుంది?

## శవాసనము

దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారు

(ఆలిండియా రేడియోవారి సౌజన్యముతో)

ప్రతిప్రాణి ఎప్పుడూ ఏదోవొక పనిచేస్తూ వుంటుంది. నిద్రపోయే సమయంలో తప్ప మిగతా సమయాల్లో ఇలా ఏదోపనిచేస్తూ వుండటం దాని స్వభావం ఇలా పనులుచేస్తూ వున్నందువల్ల మన శరీరంలో నిలువయ్యేపున్న జవసత్తువులు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. ఇలా తగ్గిపోతూవున్న జవసత్తువల్ని మనం తిరిగి సంపాదించుకుంటూ వుండాలి. ఖర్చైపోయిన జవసత్తువల్ని మనం తిరిగి సంపాదించుకొనక పోతే మనం నీరసించి బలహీనులం అయి అనేక జబ్బులతో బాధపడవలసి వస్తుంది. అందుకనే మనం, ఖర్చైపోయిన శరీరబలాన్ని తిరిగి సంపాదించుకొనేందుకు ఆహారం, నీరు, గాలి, విశ్రాంతిల్ని తీసుకుంటాము.

వీటిలో ఆహారం, నీరు, గాలి యీమూడిటి కంటే విశ్రాంతిని ప్రధమంగా చెప్పుకోవాలి. ఎందుకంటే, ఆహారమూ, నీరూ, గాలి వీటిని కావలసినంత ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పటికీ, తగినంత విశ్రాంతి శరీరానికి యివ్వకపోతే ఏమీ ప్రయోజనం వుండదు. పైగా అవి వృధా అయిపోతాయి.

ఈ సత్యాన్ని మనం గ్రహించేందుకు వీలుగా ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెబుతాను. మనం పనిచేసినప్పుడు, మనంచేసిన పనియొక్క స్వభావాన్ని, స్వరూపాన్ని అనుసరించి, శరీరంలో ఒక్కొక్క భాగంలోవున్న శక్తి ఎక్కువగా ఖర్చుఅవుతూ వుంటుంది. మనకు రోజూఇరైవ్ కాగితాలు రాసేఅలవాటుఉన్నది అనుకోండి. అలా అలవాటు ప్రకారం గాక

ఏదో అవుశరం కొద్దీ యీరోజు యింకొక పది కాగితాలు ఎక్కువగావ్రాశామని అనుకొనండి ఆ విధంగా ఎక్కువవ్రాశిన రోజున, ఆవ్రాశిన చేతిలో నిలవవున్న శక్తి, రోజూ ఖర్చుఅయ్యే దానికంటే, ఆరోజున ఎక్కువగాఖర్చు అవుతుంది. దీనికి గుర్తుగా, రోజూ అలవాటు ప్రకారం రాస్తే నెప్పిపెట్టని ఆచెయ్యి, ఇవ్వాళ నెప్పిపెట్టటం ప్రారంభిస్తుంది. అలాటి సమయంలో మనం మామూలుగా యిచ్చే విశ్రాంతికంటే ఎక్కువ విశ్రాంతిని ఆచేతికి యివ్వాలి. ఎందుకంటే, మనం ఎక్కువపని చేయటంవల్ల! అలాతగినంత విశ్రాంతియివ్వక, మళ్ళీ ఆచేతితోనే తిరిగిపనిచేయిస్తామనుకోండి. ఈ విధంగా చేసినప్పుడు, రోజూ అలవాటుప్రకారంకష్టంలేకుండా రాయగలిగినన్ని కాగితాలు రాయకపూర్వమే చెయ్యి నెప్పిపెట్టటం ప్రారంభిస్తుంది. ఎందుకో తెలుసా? దానికి తగినంత విశ్రాంతి మనం యివ్వలేదు. అందువల్ల అది ఎదురుతిరుగుతుంది. అలా ఎదురుతిరిగినప్పటికీ, మనం బలవంతంగా ఆచేతిలోనే యింకా కొంతకాలం పనిచేయిస్తామని అనుకోండి. అప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలుసా? ఆ చెయ్యి పూర్తిగా మనమీద తిరుగుబాటుచేసి కొన్ని రోజుల వరకూ ఆచేతితో ఏపని చెయ్యటానికి వీలులేనంత అనారోగ్య స్థితి కలదిగా అవుతుంది ఇలా జరిగినందువల్ల మనకే నష్టం. మనపనులే పాడైపోతాయిగదా! దీనినిబట్టి ఆలోచించగా, శరీరంలో శక్తి ఖర్చయిన భాగాలకు తప్పనిసరిగా విశ్రాంతి అనసరమనీ,



అలా విశ్రాంతిని యిచ్చినప్పుడే, అవి మళ్ళా మామూలుమాదిరిగా చక్కగా పని చేస్తాయనీ రుజువు అవుతోంది.

నిద్ర మనకు ఇలాంటి స్వాభావికమైన విశ్రాంతి. ఈ నిద్ర రెండు విధాలు. ఒకటి గాఢనిద్ర. దీన్నే (సౌండుస్లీప్) అంటారు రెండవది, కలతనిద్ర. దీన్నే (డిస్టర్బెన్స్లీప్) అంటారు. ఈ రెండింటిలోనూ, మొదట చెప్పుకొన్న గాఢనిద్ర మన శరీరానికంతటికీ పూర్తిగా విశ్రాంతిని యిచ్చి, కోల్పోయిన బలాన్ని తిరిగి యిస్తుంది. ఇక రెండవది అయిన కలతనిద్ర, అలాటిది కాదు. దానివల్ల మనకు నిజమైన లాభం కలగదు. దీన్ని మనం ప్రతిరూజా అనుభవంలో చూస్తూనే వున్నాం. గాఢనిద్ర పోయి లేచిన రోజున, మనం ఉత్సాహంగాను చలాకేగానూ వుంటాము. శరీరం తేలికగా బద్ధకంలేకుండా వుంటుంది. కలతనిద్ర పోయి లేచినరోజున మత్తుగానూ, బద్ధకంగానూ, శరీరం బరువుగానూ, తల దిమ్మగానూ, కళ్ళు మంటలుగానూ, సీరసంగావుండి, ఏపనిచెయ్యటానికితోచక చికాకుగానూ, విసుగ్గానూ వుంటాము. దీనినిబట్టి ఆలోచిస్తే నిజమైన విశ్రాంతివల్ల శరీరానికి, మనస్సుకూ ఎంత లాభంవుందో బోధపడుతుంది. ఇలాంటి సహజమైన విశ్రాంతి నిద్ర అని కూడా తెలుసుకున్నాము.

శరీరానికి యిలాంటి లాభాన్ని కలిగించే విశ్రాంతిని, నిద్రవల్ల మాత్రమే కాకుండా, ఎప్పుడు ఎంతవరకు అవసరమనితోస్తే అప్పుడు అంతవరకు పొందే ఒక పద్ధతిని భారతీయ ఋషులు కనిపెట్టారు. అది హఠయోగ శాస్త్రంలో చెప్పబడ్డది. ఆ విధానాన్నే 'శవా

సనం' అంటారు శవాసనాన్ని గురించి ఆగ్రంథంలో చెబుతూ—

“ఉత్తానంశవవ ద్భూమా శయనం తచ్చ వాసనం

శవాసనం శ్రాంతిహరం, చిత్త విశ్రాంతి కారకమ్”

అన్నారు. శవమువలె భూమిమీద పడుకోవాలి. అందువల్ల దీన్ని శవాసనం అన్నారు. ఇది శరీరానికే కాకుండా, మనస్సుకుకూడా విశ్రాంతిని యిస్తుంది.

విద్యార్థిదశలోవున్న మీరు శరీరంతోనూ, మనస్సుతోనూ ఎక్కువగా పని చేయవలసి వుంటుంది. అందువల్ల ఖర్చుపడ్డబలాన్నీ, శక్తిని తిరిగి వీలైనంత సులభంగా సంపాదించుకోవటం కూడా మీకు చాలా అవసరం. ఈ శవాసనాన్ని హఠయోగులు ఆసనాలు అన్నీ వేసిన తరువాత శరీరానికి మనస్సుకూ విశ్రాంతిని యిచ్చేటటువంటి వేస్తారు. విద్యార్థులైన మీరు, ప్రతిరోజూ పగలల్లా మీపనులన్నీ ముగించుకొన్న తర్వాత శరీరమూ, మనస్సు ఉత్సాహంగానూ, చురుకుగానూ, బలమూ శక్తిగలదిగానూ వుండేందుకుగాను యీ ఆసనము అభ్యసించితే, ఎంతో ఎంతో లాభం పొందుతారు. ఈ శవాసనం రక్తపుపోటును అనగా (హైబ్లడ్ ప్రెషర్) ను తగ్గిస్తుంది. (నూరాస్తెనియా) అనబడే మజ్జ తంతుక్రియా దౌర్బల్యాన్ని నివారిస్తుంది. దీనిని అభ్యసించినందువల్ల శరీరభాగాల అన్నీ అత్యధికపరిమాణంలో సంగోచ వ్యాకోచాలను పొందుతాయి. ఈ స్నాయుకృత్యంవల చయాపచయక్రియ ఆధికం అవుతుంది. అనగా నిర్మాణాత్మక మార్పులూ, విధ్వంసాత్మక మార్పులూ యీ చయాపచయ క్రియవల్ల

తరుగుతాయి. ఈ క్రియ జరిగే సమయంలో స్నాయు మయోధాతువులకు నూతన ప్రాణవాయువుతో నిండియున్న రక్తము కేశనాళికా ద్రవణంవల్ల పంపబడి, బాగువులునుగాలి సీరలద్వారా హృదయంలో వుండే కుడికరికలోనికి తీసుకుపోబడుతుంది. శ్వాసకోశాలలో ప్రాణవాయువు బాగువులును గాలులు ఒకటి మరొకటిగా మారినటులు కేశనాళికలలోకూడా అదేవిధంగా మారుతూ వుంటాయి. శరీరంలోగల ఆంతరికయంత్రం యీ విధంగా పనిచేస్తూ వుంటుంది.

మనకు యీ లాభాన్ని కలిగించే శవాసనాన్ని ఎలా నేర్చుకోవాలో యిప్పుడు తెలుసుకుందాము.

నేలమీద చాపపరిచి, దానిమీద మెత్తటి కంబళిగాని దుప్పటిగాని పరచాలి. ఆ తరువాత, దానిమీద వెల్లకిలగా కాళ్ళుజూపుకుని పడుకోవాలి. చేతులురెండూ తొడలప్రక్కగా ఆరచేతులను తెంచి, బాపివుంచాలి. కాలి మడమలు రెండూ ఒకదానికి మరొకటి ఘుమారు తొమ్మిది లేక పది అంగుళాలు ఎడంగా వుండేట్టు జరపాలి. ఆ పిమ్మట కళ్ళు మూసుకోవాలి. శరీరాన్ని కదలకుండా వుంచాలి. నెమ్మదిగా రెండు ముక్కులతోనూ గాలి పీలుస్తు, విడుస్తూ వుండాలి. ఇక, ముందుగా కాలి వ్రేళ్ళను సడలించాలి. అనగా (రిలేక్స్) చెయ్యాలి. ఆ తరువాత పాదాలను సడలించాలి. ఆపిమ్మట ముంగాళ్ళను సడలించాలి. ఆపైన మోకాళ్ళను సడలించాలి. అటుతరువాత, తొడలనూ, పిక్కలనూ, నడుమునూ వరుసగా సడలించాలి. తరువాత పొట్టను సడలించాలి. ఆపైన రొమ్మును సడ

లించాలి, ఇప్పుడు వీవును సడలించాలి. ఆ తరువాత ముంజేతులనూ, నాటితరువాత మోచేతులను సడలించాలి. ఆపిదప, చేతిదండలను, భుజాలను సడలించాలి. ఇప్పుడు మెడను సడలించాలి. తరువాత పెదవులను పళ్ళనూ సడలించాలి. ఈ తరువాత ముఖమును సడలించాలి. తరువాత హృదయమునూ దాని తరువాత మెదడునూ సడలించాలి

ఈ విధంగా శరీర భాగాలను అన్నింటినీ సడలించి 3 నుండి 6 నిమిషాలవరకు ఆలా వుండేటంతవరకు అభ్యసించండి. ఇందువల్ల శరీరానికి, మనస్సుకూ నూతన జవస్త్తువలు లభిస్తాయి.

## ప్రకృతిమాత యా శీస్సులు

కల్పండ్రి జిల్లాలో నార్ల అను పట్టణంలో స్తేషను మాస్టరుగారు ఉన్నారు. వీరు ప్రకృతి చందా దారులు. ప్రకృతియందు చాల అభిమానము గల వారు. అప్పుడప్పుడు ప్రకృతి చందాదారులను కూడ జేరిపించుచున్నారు. వీరి పిల్లలు సదా అనారోగ్యముగ ఉండేవారట. ఇంటివద్దను పిల్లలకు ప్రకృతి చికిత్స చేయుచున్నారట. వారు ఇప్పుడుమంచి ఆరోగ్యముగ నుండున్నారు. అందుచేతవారు పరమానందముతో 10 రూ, విరాళమును నొసంగిరి. వారిని వారికుటుంబమును ప్రకృతి మాత దీప్తించుగాక, వారికి మాప్రేమ పూర్వకాభివందనములను కూడ అర్పించుచున్నాము.

పుచ్చా వేంకటామయ్య.

ధర్మచక్రము (రివి వ పేజీ నుండి)

౫

అంతఃపురము

(నడికట్టుతో యశోధర ప్రవేశము రాహులుండు ఉయ్యెలలో యశోధర రాహులుని ముద్దిడి, సోపాలో కూర్చుండును. పద్మిని ప్రవేశము)

పద్మిని - యువరాణి ; కథవేళయైనది యువరాజుగారికి వేరొక సింహాసనము తెచ్చివేతునా ?

యశోధర - చిత్రకు పీఠమున్నది గదా ! యువరాజునకు వేరుపీఠము అవసరములేదు వారిందే సుఖాసీనులు కాగలరు. అవసరమైనచో వారిపాదములొత్తుచూ యిచ్చటనే కూర్చుండును ఇచ్చటను రత్నకంబళము పరిచియే యున్నదిగదా ?

[సిద్ధార్థుడుప్రవేశించును-ఇటునటుచూచి]

సిద్ధా - నేడు యువరాణిగారు నాకుప్రత్యేక గౌరవము చేసినారు. (యశోధర ప్రక్కకూర్చుండును) వెను వెంటనే చిత్ర ప్రవేశము చిత్రా ! యీ ఆసనము అలంకరింపుము

చిత్ర - ప్రభూ ! కథ ఆరంభింతునా ?

సిద్ధా - (తనను చూపుతూ) యీ దినము ఒక అపూర్వ కథకుని కథ చెప్పమందాము

చిత్ర - (చిరునవ్వుతో) ప్రభువు ఒకకథ చెప్పగా విన వలెనని నాకు ఎప్పటినుంచియో ఉన్నది

యశో - కథచెప్పు యువరాజుగారి ముఖముచూస్తూ యిక్కడ కూర్చుంటాను (క్రింద కూర్చున్నబోవును సిద్ధారుడు ఆసి)

సిద్ధా - కథ చూచెడి వస్తువుకాదు విశేష ధ్వని. ఆది యిచ్చటనుండియే వినవచ్చును

యశో - నాకు మీ కథయందు ఆసక్తిలేదు. మీ ముఖార విందము చూచుటయందే రక్తి.

సిద్ధా - (జాలిగా) సరే ! అయితే అక్కడనే కూర్చో.

చిత్ర - ప్రభూ ! తాము ఇప్పుడు కథ చెప్పవలసి యున్నది.

సిద్ధా - (వికటముగానవి) కథ ! అపూర్వమైన కథ, నీవు ఒక్కనాడేని యిట్టికథ చెప్పియుండలేదు అనగ అనగా ఒకదేశము, ఆ దేశమునకు ఒకరాజు,

ఆ దేశములో ప్రజలంతా ఆ రాజుమీద చాల భక్తి కలిగి యుండేవారు ఆ రాజుకూడా ప్రజలను చాల దయకలిగి పాలించేవాడు ఎంతదయగ పాలించినా, ఆ ప్రజలకుండే దరిద్రము, రోగములు, అకాలి, దుఃఖము, అనూహ, అన్యాయము, కాపట్యము, అన్యతము పోగొట్టలేక పోయాడు ప్రజలుకూడా తమ శోకమోహము, ఏంచేస్తే పోతయ్యా కనుక్కోలేక పోయారు

యశో - ప్రభూ ! ఆ దేశములో పండితులు లేరా ?

సిద్ధా - లేకకాదు, ఉన్నారు. వారిపచ్చ వారు చూచు కునేవారు. శాంతిసుఖాలకు వారికి మార్గము తెలిసి యున్నా, తాము అవలంబింపక తాము దుఃఖములో మునిగి లేలుతూ తాము చవివినదానికి, కర్త కర్మ క్రియలు సరిచూచుకుంటూ వాక్య శాస్త్రములను పెంచారు అట్టివారు ప్రజలకేమి బోధింతురు ? ఇట్లుండగా ఆ రాజునకు ఒక కుమారుడు కలిగెను. అతనికి పుట్టినప్పటినుంచి తాకికదప్పి తక్కువ. అందు వలన తండ్రి తన కుమారుడు తెలిదిగిల్లి యుండుటకై ధర్మార్థ కామశాస్త్రముల చదివించిరి, ప్రపంచమందలి సౌఖ్యము లన్నియు అతనికి కల్పించిరి అతడు ఆసుఖములలో మునిగి లేలంచుండెను. అట్లుండ అతనికి ఒకదినమున ఒక అనుభూతి కలిగెను తన తల నెరిసి నట్లు, తన దేహము మడుతలు పడినట్లు, తనకత్తి యుక్తు బుడిగినట్లు, తర్వాత ఆతడు లోకమును పరికి లింపగా ఈ అనుభవము జీవము గల ప్రతిప్రాణికి సహజ కర్మ అని అతనికి తెలిసెను.

చిత్ర - తెలిసి యేమిచేసెను?

సిద్ధా - ఏమిచేసెను? ఆరాటపడెను. నిద్రలేని రాత్రులు గడపెను అందినఫలముల ననుభవింపలేక, వదలివేసెను చిట్టచివరకు తనకు చదువు చెప్పిన గురువునద్దకుపోయి తాను చదువకి వదలిన విద్యలేమైన ఉన్నయెడల బోధింపుమనెను

( యశోధర ఆనలించును )

సిద్ధా - అంత నిద్రగా ఉన్నయెడల ఇందు పరుండుము. కథ చిత్ర వినుచుండును.

(యశోధర లేచి సిద్ధార్థుని తొడపై తలఉంచి పరుండును.)

సిద్ధా - వారు అటు ఇటుచూచి తాము బోధింపవలసిన జేమియు లేదనియు, నేలమాలిగలో కుండలలోకొన్ని

అనర్హములైన గ్రంథములున్నది. అవి చదువుకొనిన నీకు తరుగుపడిన, విద్యభ్యాస ఆగును అనిచెప్పెను ఆ మాళిగ ఒక అధికారి స్వాధీనములోనుండెను అతడు ఆగ్రంథములను ఒక్క యువరాజ కుమారునికి తప్ప, ఎవరికైనను యివ్వవచ్చును ఆగ్రంథములను యువరాజునకిచ్చినయెడల, అతనికి పెద్దదండన విధింతురు యువరాజకుమారుడు అతనిని ఆశ్రయించి, అతని అనుగ్రహమువలన, అందలి గ్రంథములన్నిటిని సుమగ్నిముగ సరహస్యముగ అధ్యయనము చేసెను

చిత్ర - ఆగ్రంథములయం జేమి యున్నది ?

సిద్ధార్థుడు - ఏమి యున్నదో విన్నయెడల, నీవు చెడిపోయెదవు ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా మంచితోలును ఆపుడుచెప్పలేవు

చిత్ర - మహాత్మా అట్టి పనికిమాలిన గ్రంథములను ఆయువరాజు జేల చదివెను ?

సిద్ధార్థుడు - అసన్నమైన వృద్ధాప్యము, మృత్యువు - ప్రళయ భీకరంగా, అతనియెదుట నృత్యముచేసేవి కన్నమునా నీనా తెరచినాకూడా ప్రజలయొక్క దుఃఖము, బాధ, దైన్యము, లేమిడి, అతనికి సహస్రకంఠములలో వినపజేడి అనూయ, దంభము, ద్వేషము, మృశ్యువు తమ వికారరూపములతో అతని యెదుట నాట్యము చేసేవి ఏమియు తోచేడికాదు. చివరకు ఆ గ్రంథములు చదివెను

చిత్ర - మహాప్రభూ ! ఆ గ్రంథములు అతనికిమియు శాంతి నీయలేదా ?

సిద్ధార్థుడు - ఈయలేదు (రాములుడు లేచి యేడ్చును.) యశోధర లేచి పిల్లవానిని తీసుకుని పారిచి, తిరిగి ఉయ్యాలలో పడుండబెట్టి తిరిగివచ్చి వెనుకటివలెనే పడుండును )

## ప్రకృతి చికిత్సలు

పూర్వకాలపు వైద్యులు తమ చికిత్సలను ప్రకృతి శక్తుల ననుసరించిన విధానములలో పోయి ప్రకృతి సంబంధమైన రోగవివారణ పద్ధతులనే అవలంబించిరి. కాని మధ్యకాలపు వైద్యులు ఈ సత్యమును మఱచి ప్రకృతి ననుసరించిన విధానములను వదలిరి. పాస్టియర్ (Pasteur) వగైరాలు కనిపెట్టిన బాక్టీరీయా (Bacteria) కీమి (Germ) సిద్ధాంతమురి ఫాల్ వల్ఫర్చ్ (Paul Ehrlich's) కనిపెట్టిన సాల్ వరిజం (Salvarism) అను సిద్ధాంతములు శరీరములో గల జీవశక్తులను - రోగము వచ్చినప్పుడు ఆ శక్తులు కుదర్చగలవనే పూర్వ సిద్ధాంతమును మరుగుపరచి ప్రకృతి రోగమునకు మైక్రోబ్ (Microbe) కారణమని - దానిని చంపుతేగాని రోగం కుదరదని యొక తప్పు సిద్ధాంతమును బయలు దీశారు. ఇటుల నొక సిద్ధాంతమును తరువాత విశ్వాసశాస్త్ర పరిశోధన ఫలితమంటు మరొకటి బయలుదేరి వెనుకటివి

తప్పుని తమనూతన ప్రక్రియలు గుణకారులంటు వాడుకలోనికి తెచ్చి రోగులను చంపుటయేగాని రోగములనుకుదిర్చినది లేదు. తరువాత అంటిసెప్టిక్ (Antiseptics) మొదలైనవి ప్రచారంలోకి వచ్చి అంటువ్యాధుల కైనను ఇతర వ్యాధులకైనను వాక్సినేషన్లు ఇంజక్షన్లు మున్నగునవి వాడు చున్నారు. కాని వాటినిలనగూడ ఫలములేకపోగా ముప్పుయే జాస్తీగా నున్నది.

ఇటు మందువైద్యులు కీమినాశన విధానమని తప్పుతోవను పోవుచుండ సిలిషియాలోని గాఫ్ఫన్ బర్గ్ పట్టణంలోనున్న విన్ ప్రెన్జిట్ విన్జ్ నిట్జి (Vincent Prejntz) 1792-1851 జల చికిత్స విధానమును బయటకు తెచ్చినంతనే యూరిప్ ఖండవాసులు చాలామంది వారి సహాయమున రోగవిముక్తులైరి. తరువాత సబాస్టియన్ నీప్ (Subastian Knipp) అడాల్ఫు

జస్టు (Adalph Just) లూయి కూనీ (Laurs kuhne) మున్నగువారు ఆ సిద్ధాంతమును వృద్ధిపరచిరి. జోహన్నీస్ ప్రాత్ (Johannes schroth 1800-1859) - లిండవిస్సి కాపురస్థుడు స్వభావ సిద్ధమైన ఆహార పదార్థమును బయటకు తెచ్చెను ఎమ్మాన్యుల్ ఫెల్క్ (Emmanul filke) మృతక చికిత్స కనిపెట్టి దానితో గాయములను - చర్మ వ్యాధులను ఇతర రోగములను పోగొట్టుచుండెను. హెర్రిక్ లింగ్ (Herrick Ling of Staekham) యొక్క మర్దన పద్ధతి స్టిల్ (Still) యొక్క ఆస్టియోపతి (Osteopathy), పామర్ గార్ కైరో ప్రాక్టిస్ సూర్యకిరణ వర్ణ చికిత్స, బర్నార్ మేక్ ఫెడన్ (Bernar macfedden) ఫిజికల్ టోపతి (Physicaltopathy) హర్బర్టు బార్క్ (Herburt Barker) గారి మానిప్యులేటివ్ సర్జరీ (Manipulative Surgery), మెస్మర్ (Mesmer 1733-1815) గారి హిప్నాటిజం (Hipnatism) ఇవియన్నియును వాడుకలోనికి వచ్చినవి

ఆర్నాల్డు రిక్లి (Arnold Rikly) గారు వెలుతురు, గాలి ఎండస్సానముల విధానములను అభివృద్ధిపరచెను. తరువాత జాన్ వెస్లే (John Wesley) ఎలక్ట్రిక్ సిటీ విద్యుచ్ఛక్తి (Electricity) ప్రసంగములో కెల్ల గొప్ప దివ్యోపధమని 175 ఏళ్ళ క్రిందటనే రుజువుపరచెను. తరువాత జేమ్స్ గ్రహం (James Graham) ఫ్రాన్క్లిన్ (Franklin) ఆర్ సన్ వాల్ (Arsunwal) మున్నగువారు ఈ విద్యుచ్ఛక్తి రోగనివారణ విధానమును వృద్ధిపరచిరి. ఈ పైన ఉదహరించిన విధానములన్నియు ప్రకృతి విధానములే, కాని ప్రకృతి వారు తాము

కనిపెట్టినదే ఇతర చికిత్సలకంటే మేటియైనది, సర్వరోగములను నివారణ చేయగలదని ప్రసంగించెదరు. కాని ఇది ఒప్పుకొనుటకు వీలులేదు. వీటిలో ఏవో కొన్నిగాని అన్నియుగాని ఆయా రోగములకు ఆయా దశలలో (Stages) రోగల ప్రాణశక్తి (Vitality)ని బట్టి చుట్టువుండే వాతావరణముబట్టివుంటుంది. గాని ఒకే పద్ధతిని అవలంబించ వలనుబడదు - అప్పటప్పటి రోగియొక్క రోగావస్థలను బట్టి మార్పు చేయవలసివుంటుంది. గతక ఇక్కడనే అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యులు చేయు పరిశోధన విచక్షణ జ్ఞానము (Dignoses).

ఒకప్పుడు దీర్ఘాయురారోగ్య బలములు పడసియుండి నిరంతరము పారమార్థికచింతలో కాలము గడపిన మనపూర్వులు ఇప్పుడు ఐహికానందములను ఆశించి ఆచార నియమములను ఆహార విహారాల క్రమమును పాటించక వివిధ నవీన వైఖరులకు జిక్కి ప్రకృతిదేవి శాసనముల నతిక్రమించి, నిర్భలురు, నిరుత్సాహులు - అల్పాయువులు - రోగగ్రస్త లగుచుండిరి. మరియు తామవలంబించు దుర్వ్యసములన్నియు నవనాగరికత యనుచక్కని ముద్దులొల్కు పదములచే పూతపూసి మేడిపండువలె తమ జీవితమును “లోపల లొరారము - పైకి పరారముగా” పాడుచేసుకొనుచున్నారు, నాగరికత యను పేర నీ బరగు వీరి చర్యలు నడవడులు ప్రకృతికి దూరమై విరుద్ధమై అనరదాయకమై యుండుటయే. ఎంత దూరముగా ప్రకృతికి నుండురో అంత నాగరికత హెచ్చని భ్రమించెదరు. కాని అవి వారి జీవితమునకు అనర్థదాయకమని గుర్తెరుంగ జాలరు.

## పిల్లల ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి

(అంతర్జాతీయ పిల్లల రక్షణ మహాసభకు చెందిన అంతర్జాతీయ పోషణ సంఘం ప్రచురించిన విజ్ఞప్తి కార్యక్రమం.)

మనపిల్లల జీవితాలకు, భవిష్యత్తుకు రానున్న ప్రమాదం మనలను ఎంతో కలవరపెడుతుంది.

చాల జేకాలలో పిల్లల ఆరోగ్యం దిగజారిపోవడం వల్లనూ, పిల్లల చావులు ఎక్కువకొవడం వల్లనూ భావి శారుల సంతతి ప్రమాద స్థితిలోనుంది

మన ప్రయత్నాల ఫలితంగా పిల్లలు చాల కష్టాలకు గురిఅయ్యారు ఎందువల్లనంటే మనకు అర్థమైన ఆరోగ్య రక్షణకూ, గృహనిర్మాణానికీ, విద్యకీ బడ్జెటు కేటాయింపులు తగ్గింపబడుతున్నాయి అనేక కుటుంబాలు తమ పిల్లలకు అవసరమైన మంచి ఆహారాన్నికూడా పెట్టలేకపోతున్నాయి ఆహారకొరత, కరువుకాటకాలు తీవ్రంగానున్న అనేక వలసజేకాలలో లక్షలకొద్దీ పిల్లలు చచ్చిపోతున్నారు

లక్షలకొద్దీ కొరియన్ పిల్లలు విమానదాడులవల్ల చని పోవడంగాని పారిపోతున్నప్పుడు ఆకలివల్ల, చలివల్ల మరణించడంగాని జరిగింది

మనకికూడా అటువంటి దురదృష్టమేగానిపడితే మన పిల్లలకికూడా అలాగే జరుగుతుందని మేమెంతో కలవర పడుతున్నాము

మానవకోటి ఆహార్యసంపద అయిన పిల్లలను రక్షించడానికి సహృదయులైన క్రీస్తు పురుషులందరూ, పిల్లల విషయాలలో శ్రద్ధవహించే సంస్థలన్నీ పిల్లల ఆయురారోగ్యాభివృద్ధి హక్కుల రక్షణకు తీసుకోవలసిన చర్యల గురించి చర్చించబోయే అంతర్జాతీయ పిల్లల రక్షణ మహాసభలో పాల్గొనవలసిందని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము

ఈ ఆశయసిద్ధికి తోడ్పడే వారందరికీ మేము విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము. మా విజ్ఞప్తిని, కార్యక్రమాన్ని బలపర్చవలసిందని వారిని కోరుతున్నాము.

పిల్లలరక్షణ మహాసభ కార్యక్రమం ఈ దిగువరీతి నుంది

అనుభవమిదనూ, సమస్య పరిశీలనమిదనూ ఆధార పడిన ఆభి పాయాలను స్నేహపూర్వకంగా, యథార్థంగా, అధికారయుతంగా ఒకరి కొకరు తెలియజేసుకున్న

తరువాతయూమహాసభ సమితి కృషితో పిల్లలకు సంబంధించిన ప్రధాన సమస్యలను పరిష్కరించడానికి మార్గాలను నిర్ణయించాలి.

మరొక యుద్ధ ప్రమాదంనుండి పిల్లల జీవితాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడాలి

పిల్లలకు అవసరమైన ఆహారానికీ, వసతికీ, వైద్య సహాయానికీ హామీవుండాలి

ప్రమాదకరమైన సారస్వతంనుండి, అవినీతికరమైన రేడియో ప్రసారాలనుండి ఫిల్మ్లనుండి పిల్లలను రక్షించాలి, వారికి ఆరోగ్యవంతమైన వినోదాన్ని కల్పించాలి.

పిల్లలు నేరాలు చెయ్యకుండా చేయాలి, తప్పుడు దారులుతోక్కే పిల్లలకు పునర్విద్యాబోధన సాగించాలి.

వలస అస్వతంత్ర దేశాలలో దిక్కు మొక్కులేని పిల్లల సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించాలి

పిల్లల వెట్టిచాకిరీ నిర్మూలనకు ప్రయత్నించాలి, ఈ విషయమై న్యాయచట్టాలలో అభివృద్ధికి పాటుపడాలి

ప్రజాస్వామిక భావాలతో, దేశాలమధ్య స్నేహ భావాలతో పిల్లలకు విద్యాబుద్ధులు గరపాలి

పిల్లల శ్రేయస్సుపట్ల శ్రద్ధ వహించే వారందరి సమితి కృషివల్లనే పిల్లలకు శాంతియుతమైన ప్రపంచంలో ఆరోగ్యవంతమైన చురుకైన జీవితం లభించగలదు

అంతర్జాతీయ పిల్లల రక్షణ మహాసభకు చెందిన అంత

ర్జాతీయ పోషణ సంఘం సభ్యుల లిస్టు ప్యానిఫ్ లో

ప్రచురింపబడింది ఈ సంఘంలో 38 దేశాల ప్రతినిధులు

న్నారు, దీనిలో ప్రఖ్యాత విద్యావేత్తలు, డాక్టర్లు,

రచయితలు, ప్రజానాయకులు మొదలైనవారు సభ్యులుగా

నున్నారు. వారిలో, సోవియట్ కామ్యూనిజ్మన

పరివర్తు సభ్యుడు ప్రొఫెసర్ స్పెరాక్స్కి, చైనానుండి

మేడమ్ సుంగ్ చింగ్ లింగ్, ఫ్రాన్సునుండి యూజిని

కాటన్, అమెరికానుండి ప్రొఫెసర్ వాట్సన్,

పోలెండ్ నుంచి జాలియన్ ట్యూనిస్, ఇండియానుండి

డాక్టర్ కిరోడ్ చాదరీ, చీలినుండి గెబ్రియేలా

మిస్ట్రాల్, ఫ్రెంచి ప్రఖ్యాతనటి ఫ్రాంకోయిస్ రోజ్,

ఫిన్ లెండ్ నుండి సిల్ వియా కెక్కోయెనెన్, ఇరాన్

నుండి జనరల్ మహమద్ హుస్సేన్ మిర్జా ఫిరోజ్

మొదలైన వారున్నారు



# ఏ జైంట్ల కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు  
ప్రతి పట్టణము లోను.

ఎన్నో పత్రికలు పంపమన్న అన్ని పత్రికలు  
పంపెదము. ఏ నెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండ  
వలెను. పత్రికలను తిరిగి తీసికొనము. రూపా  
యకు పావలా కమిషను ఇచ్చెదము.  
20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును.  
మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు  
తిరిగి వాపసు చేయబడును. వలయువారు  
ధరావతు పైకము పంపుచు క్రిందిచిరునామాకు  
వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగు,  
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్టు,  
విజయవాడ - 2

# మంచియవకాశము

కూనే మహాశయుని  
“న్యూ సయన్సు ఆఫ్ హీలింగ్”  
సంపూర్ణము X

శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారిచే  
తర్జుమా చేయబడినది.  
చక్కని గ్రంథరాజము

లో టైప్ ద్యము

వెల రూ 10—0—0

1952 సం॥ మార్చి నెలాఖరు వరకు ఈ  
గ్రంథమునుకొను చందా దారులకు మాత్రమే.  
“ముఖనిదానము” (3-0-0) ఉచితముగ ఇవ్వ  
బడును. ఏప్రిల్ నెలనుండి ఈ అవకాశము  
ఇవ్వబడదు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు  
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగు,  
బకింగ్ హాంపేట పోస్టు, విజయవాడ—2

## ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ

1951 డిశంబరు జమా ఖర్చులు

జమలు — నెలారంధమున నిల్వ రూ 47-12-5, ప్రకృతి రూ 272-4-0, ప్రకృతి పోస్టేజీ  
రూ 25-10-0, పుస్తకములు రూ 30-6-0, ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, చిల్లర  
బాకీ వసూళ్లు రూ 193-0-0, మొత్తం రూ 575-0-5.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజీ రూ 53-10-9, ప్రింటింగ్ ఛార్జీస్ రూ 410-0-0, జీతములు  
రూ 42-6-0, భరణము రూ 30-0-0, పన్నులు రూ 16-11-0, జనరల్ పోస్టేజీ  
రూ 8-13-6, మిస్టేనియన్ రూ 2-3-0, స్టేషనరీ రూ 1-0-0, చిల్లర బాకీలు  
రూ 10-0-0, నిల్వ రూ 0-4-2, మొత్తం రూ 575-0-5.

విజయవాడ,  
1—2—1952

కందాళ వెంకటాచార్యులు,  
మేనేజరు

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

కునిశితవైద్యం	10 0 0
సౌభాగ్యభాగం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిన్నాన నియమములు	0 6 0
అక్షుణ్ణలచికిత్స	0 12 0
తేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

## అహారశాస్త్ర గ్రంథములు

అహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము	
కొబ్బరినిహార్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తి	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
అహారసమైక్యత	0 2 0

## దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంతి, నాగానీనా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
బొషధవైద్య మొకయూహ	
కాశము	0 4 0
టీకాలననేమి!	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
మక్తి మార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము	0 12 0
ముఖనిదానము	8 0 0

## వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య న్యూతములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృతి చికిత్సాస్తవము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 6 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 8 0
రక్తిప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తీర్థదోషములు	0 6 0

## వివిధాధిపతిగ్రంథములు

వివిధాధిపతిగ్రంథము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టిరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
ప్రణయము	0 6 0
మనూచిరము	0 8 0
శ్రీలక్ష్మణములు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 0
వేదాంతము - ఇతరములు	
అధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహారోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
మక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామత్రిగన్యామి ఉపన్యాసములు	
1,2 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 4 0
పాల తిరిగలు	2 0 0
అష్టావక్తా భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

# హక్రతి

సంపాదకులు

ప్రొఫెసర్ వేంకట్రామయ్య

1952

ఏప్రిల్

వెల రు 0-6-0



V.V.R.S.

# శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కశీకుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి శాలికగోగ్రస్తనను వివరింపబడును వివిధావధాననవల్ల ఇల్లు, వల్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠ, మధుమేహము, హృద్రోగము, సంపుంకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా వివరింపబడును

డాక్టర్ శ్రీరంగయన్ డి., ఎల్. ఐ. ఎస్  
విజయవాడ. 2

## చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక నాలు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు విడికాపీ ఆరు అణాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ. పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలను ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో కార్యవిలంబన యవవచ్చును.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామాలను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో “ప్రకృతి” పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు ఆచ్చుకుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందుకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుట చేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లెంట్లు చేయవలెను. నెలాఖరు సంచిక అదనిచో మాకు తెలిపునట్లు మరల పంపగలము.

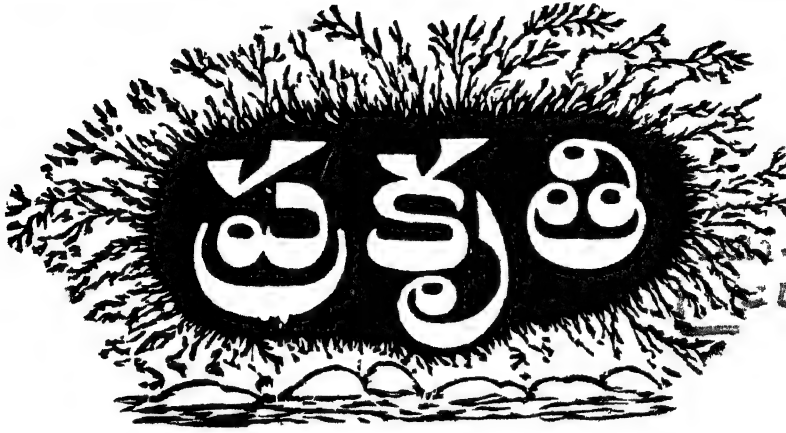
6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,

దంతలూరు అగ్రహారము.

పిడపర్య పోస్టు,

(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.



సంపుటము 34

ఏప్రిల్ 1952

సంచిక 4

## స్త్రీల యుత్పత్తి అవయవముల ఆరోగ్యశాస్త్రము

స్త్రీల యుత్పత్తి అవయవములు ముఖ్యముగ రెండు, గర్భము నిలచే స్థలము గర్భము, స్త్రీబీజముల దయారుచేయునవి రెండు చిన్న గుండ్రని స్వరూపములు. అవి పొట్టలో క్రింది భాగమున నున్నవి. ఇవి స్త్రీబీజముల నుద్భవింపజేయును. స్త్రీబీజము లెంత చిన్నవనగా నూటపాతిక యొకదానికి ప్రక్క నొకటి యుంచిన నవి యొక అంగుళము స్థలమైన నాకృతిమంపవు. స్త్రీబీజముల దీసికొనిపోవు గొట్టము నాలుగైదు అంగుళముల నిడివిగా నుండి ఒక వైపున గర్భమునకును, రెండవ వైపున స్త్రీబీజముల నుద్భవింపజేయు వాటికిని అతికించబడి యున్నవి. స్త్రీబీజములు ఈ గొట్టముగుండ గర్భమును జేరును.

కన్యయొక్క గర్భము రెండు అంగుళముల ముప్పాతిక పొడవును, ఒక అంగుళము ముప్పాతిక వెడల్పును గలిగియుండును. గర్భముయొక్క క్రిందిభాగము మర్మావయవములోనికి చొరుచుకొని యుండును.

మర్మావయవముయొక్క బహిర్ద్వారము పల్చని చర్మముతో కొంచె మెచ్చుతక్కువగా మూసి వేయబడినది. ఈ చర్మము తొలి సంభోగ సమయమున నలిగిపోవును. ఈ చర్మములో ద్వారము లేకపోవచ్చును. లేక యేరోగము చేతనైనను ద్వారము మూసి కొనవచ్చును. ఆ కారణముచేత మర్మావయవములో చీము బయలుదేరి, వాచి, బాధ కలిగించును. అట్లు బాధపడు కన్యలకు చికిత్స చేయించవలయును.

ప్రథమ సంభోగమునందు యువకున కంత బాధ యుండక పోయినను ముప్పాతిక మూడువంతులు యువతులకు మాత్రము బాధాకరముగానే యుండును. యువతి యొని రంధ్రమందొక సన్నని పొరయుండును. నెతి మతియైన యువతికి యీ పొర కొంచెము ప్రక్కకు ఒత్తిగిలినటు లుండుటవలన యెట్టి యపాయముగాని యుండదు. ప్రథమ సంగమమందు యువకుడు యువతియొక్క ముఖ



మందు కనుపడుచున్న లక్షణము లత్యంత శ్రద్ధతో గమనింపవలెను. ఆ యువతి ముఖమందు బాధాకరమగు చిహ్నములు కనుపించినచో యోని రంధ్రముపై పలుచని పొరయున్నదనియు అందువలన లజ్జావతియగు నా యువతి బాధపడుచున్నదనియు గ్రహించి సంభోగము మానవలెను. మరుసటి యుదయమున నే ఆమెను స్త్రీవైద్యురాలిచే తగిన చికిత్స చేయించవలయును. కాని యువకులు శాంతము వహించక యువతి యెంత బాధపడుచున్నను విడువక మోటుతనముగ సంభోగించినచో నాయువతిజీవితము పొడవునను బాధకు లోనై యుండవలసివచ్చును. అంతియగాక లేనిపోని యితర రోగములుకూడ సంభవించును.

యౌవనము, ఋతుకాలము.

బాలికలు తొమ్మిది, పదిహేను సంవత్సరముల మధ్యవయస్సున రజస్వల యగుదురు. ఆసమయమందు బిడ్డలను కనుటకు కావలసిన మార్పులు ఆమెకు కలుగును. చంకలలోను, గజ్జలలోను వెంట్రుకలు మొలవ నారంభించును. స్తనములు పెరుగ నారంభించును. శరీరమంతయు వేగముగ వృద్ధిపొంద నారంభించును. బాలిక ఋతుమతి యగుచుండును.

స్త్రీలు ఇరువది యెనిమిది రోజుల కొకసారి ఋతుమతు లగుచుందురు అది సామాన్యముగ అయిదు దినముల వరకుండును. ఋతుకాలమందు గర్భకోశములోని చర్మము లత్రాడుగ నుండును. ఋతు మైల రక్తము చీము కలసి యుండును. స్త్రీలు సామాన్యముగ

గగ్భనతులుగా నున్నపుడును, పసిబిడ్డల తల్లులైనపుడును ఋతుమతులు కారు. ఋతుమతులగుట నలుబదియైదు వత్సరములు దాటిన తరువాత ఆగిపోవును. అది ఆగిపోయిన తరువాత స్త్రీలకు బిడ్డలు కలుగరు. సరియైన వయస్సు వచ్చినను కొందరు బాలికలు బహిష్టురాండు కాదు. దీనికి తగిన చికిత్స చేయించవలయును.

స్త్రీ రోగములు

ఋతుకాలమునకు సంబంధించిన రోగములు చాల గలవు. అవి ముట్టుగాక బోవుట బాధాకరమైన ఋతువులు, చాలా మైల పడుట, కుసుమ (ఋతుకాలముల మధ్య తేల్లబట్టుట) పిల్ల రజస్వలయగు కాలమున క్లోరోసెన్ అనువ్యాధి కనుపించవచ్చును.

ఋతుమతు లగుట బాలికలకు తొమ్మిది పదేండ్లలోనే ప్రారంభింప వచ్చును. ఋతుమతి యగుట ప్రారంభింపగానే బాలిక గర్భవతియై బిడ్డలను కనవచ్చును ఇతర చిన్న వయస్సులో బాలికలు వివాహమాడి బిడ్డలను కనుట సహజము కాదు. పది సంవత్సరములలో గూడ బాలిక యింకా చిన్న పిల్లయే. ఆమె శరీరము మనస్సు పూర్తిగా వికసింపవు. అప్పుడామె పురుషునితో సంభోగించి గర్భమును దాల్చినచో శరీరము పూర్తిగా ఎదుగకమరుగజ్జవలె నుండును. పురుషుడుకూడ అసహజకాలములో స్త్రీసాంగత్యమును పొందుచో శరీరము ఎదుగకుండుట, మనస్సు పరిపక్వము కాకుండుట, పుంస్త్ర్యము నశించుట ఇత్యాది వ్యాధులనేకములు శరీరమునకును మనస్సునకును సంబంధించినవి.



ధిందినవి తటస్థించును అందుచేత యువతీ యువకులెల్లరు ఇట్టివిషయములను తెలిసికొని కడుమెలకువతో జీవించుచో సుఖము ననభ వించుదురు. లేనిచో దుఃఖములపాలగుదురు. బాలికయొక్క శరీరము పూర్తిగ వికసింపక పోవుటచే బాగుగ ఎదిగినబిడ్డ జన్మించదు. అతిపీలగనుండును ఏస్త్రీయు ఇరువదిసంవత్సరముల వయస్సురాఁ పూర్వము పురుషసాంగత్యమును బొందరాదు. ఆమెకు ఇరువదిదిక్కిటి ఇరువదిరెండు సంవత్సరముల వయస్సు వరకు గర్భము రాకుండుట మంచిది. అందుచేత పురుషసాంగత్యము లేకుండుటయే మంచిది.

ఋ తు పు గా క పో వు ట

ఉత్తర ధ్రువప్రదేశమున ఆరు నెలల కొక సారి కూడ స్త్రీలు రజస్వలలు అగుటలేదు. ఉష్ణప్రదేశమున గల స్త్రీ శీతలప్రదేశమునకు వెళ్ళినయెడల అప్పుట వారు సంతానమును బడయక గొడ్పొండ్రుగుచున్నారు. గ్రామ వాసులగు యువతులు పట్టణములకు బోయి శరీరపుష్టిని గోల్పోవుచున్నారు. ఇవియన్నియు మనకాశ్చర్యమును గొల్పునవియే. అయితే ఇక్కడ మనము గ్రహించునదేమన శీతల ప్రదేశముకంటె ఉష్ణప్రదేశము ఆరోగ్యవంతమైనది. చేతి పరిశ్రమలలోను, గుమాస్తాపనులలోను ఉన్నవారు దీర్ఘకాలము గాలి పారని చోట ఇటు నటు కదలక కూర్చొని పని చేయుటవలన శరీరపటుత్వమును గోల్పోవుచున్నారు. సంతృప్తిలేని బలవంత సంభోగము పలుమారుచేయుట, లేక పూర్తిగ సంభోగ క్రియను వదలుకొనుట, సరియైన ఆహారము లేకపోవుట, నిద్రాభంగము ఇట్టివన్నియు

మానవులను ఆరోగ్యమునకు దూరులను జేయుచున్నవి.

ఉష్ణ దేశములలో బాలికలు తొమ్మిదివయేటనే రజస్వల అగుట కద్దు వారు పదిహేనవయేట వరకు రజస్వల కాకపోవుటయు కూడ కలదు. పిల్లకు పదునారవయేడు వచ్చినతర్వాతకూడ రజస్వలగానిచో వైద్యునిచేబరీక్ష చేయించవలయును. రజస్వల అవకపోయినప్పటికి బాలికయొక్క శరీరము బాగుగ నెదిగి ఆమె ఆరోగ్యముగనున్నచో రోగములేకపోవచ్చును. రజస్వల పదునేడు పదునెనిమిది సంవత్సరముల వరకు గాకపోయినను బెంగపెట్టుకొనవలసిన యగత్యములేదు. బాలిక రజస్వల కావలసిన వయస్సువచ్చి సరియైనయవధులలో బాధనొందుచున్న యెడల ఆమె మర్రేండ్రియ ద్వారము మూసికొనియుండుట కారణమై యుండవచ్చును. మర్రేండ్రియ ద్వారము మూసికొని యుండినయెడల తగినచికిత్సచేయించవలయును.

రజస్వలకానిపిల్ల పలచగానుండి, బలము లేకుండి, దగ్గుండి, అప్పుడప్పుడు జ్వరమువచ్చుచుండిన బహుశః ఆమెకు ఊయపుడవచ్చును. అట్టిపిల్ల ఊయతో బాధపడుచున్నంతకాలము రజస్వల అవదు. క్లోరోసిస్ ఉన్నవారిలో చాలమందికిఋతుప్రకనుపించదు. రజస్వలఅవక పోవుటకు గర్భాశయము, స్త్రీబీజ జనితములు చిన్నవియు, ఎదుగనిపియు యగుట కావచ్చును. రజస్వలయైనతరువాత ముట్లు ఆయా కాలములలో కాకపోవచ్చును. ఏరోగము లేకుండ కొన్నిమానములు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఉన్నచోటునుండి మరియొకచోటికి బోవుటచే శీతోష్ణస్థితిలోని భేదముచేకొన్ని మాసములవరకుముట్లులేకపోవచ్చును. ఇట్టిసంద

మందు కనుపడుచున్న లక్షణము లత్యంత శ్రద్ధతో గమనింపవలెను. ఆ యువతి ముఖమందు బాధాకరమగు చిహ్నములు కనుపించినచో యోని రంధ్రముపై పలుచని పొరయున్నదనియు అందువలన లజ్జావతియగు నా యువతి బాధపడుచున్నదనియు గ్రహించి సంభోగము మానవలెను. మరుసటి యుదయమున నే ఆమెను స్త్రీవైద్యురాలిచే తగిన చికిత్స చేయించవలయును. కాని యువకులు శాంతము వహించక యువతి యెంత బాధపడుచున్నను విడువక మోటుతనముగ సంభోగించినచో నాయువతిజీవితము పొడవునను బాధకు లోనై యుండవలసివచ్చును. అంతియగాక లేనిపోని యితర రోగములకూడ సంభవించును.

యౌవనము, ఋతుకాలము.

బాలికలు తొమ్మిది, పదిహేను సంవత్సరముల మధ్యవయస్సున రజస్వల యగుదురు. ఆసమయమందు బిడ్డలను కనుటకు కావలసిన మార్పులు ఆమెకు కలుగును. చంకలలోను, గజ్జలలోను వెంట్రుకలు మొలవ నారంభించును. స్తనములు పెరుగ నారంభించును. శరీరమంతయు వేగముగ వృద్ధిపొంద నారంభించును. బాలిక ఋతుమతి యగుచుండును.

స్త్రీలు ఇరువది యెనిమిది రోజుల కొకసారి ఋతుమతు లగుచుండురు అది సామాన్యముగ అయిదు దినముల వరకుండును. ఋతుకాలమందు గర్భకోశములోని చర్మము లత్రాడుగ నుండును. ఋతు మైల రక్తము చీము కలసి యుండును. స్త్రీలు సామాన్యముగ

గగ్భనతులుగా నున్నపుడును, పసిబిడ్డల తల్లులైనపుడును ఋతుమతులు కారు. ఋతుమతులగుట నలుబదియైదు వత్సరములు దాటిన తరువాత ఆగిపోవును. అది ఆగిపోయిన తరువాత స్త్రీలకు బిడ్డలు కలుగరు. సరియైన వయస్సు వచ్చినను కొందరు బాలికలు బహిష్టురాండు కాదు. దీనికి తగిన చికిత్స చేయించవలయును.

స్త్రీ రోగములు

ఋతుకాలమునకు సంబంధించిన రోగములు చాల గలవు. అవి ముట్టుగాక బోవుట బాధాకరమైన ఋతువులు, చాలా మైల పడుట, కుసుమ (ఋతుకాలముల మధ్య తెల్లబట్టగుట) పిల్ల రజస్వలయగు కాలమున క్లోరోసెన్ అనువ్యాధి కనుపించవచ్చును.

ఋతుమతు లగుట బాలికలకు తొమ్మిది పదేండ్లలోనే ప్రారంభింప వచ్చును. ఋతుమతి యగుట ప్రారంభింపగానే బాలిక గర్భవతియై బిడ్డలను కనవచ్చును ఇతర చిన్న వయస్సులో బాలికలు వివాహమాడి బిడ్డలను కనుట సహజము కాదు. పది సంవత్సరములలో గూడ బాలిక యింకా చిన్న పిల్లయే. ఆమె శరీరము మనస్సు పూర్తిగా వికసింపవు. అప్పుడామె పురుషునితో సంభోగించి గర్భమును దాల్చినచో శరీరము పూర్తిగా ఎదుగకమరుగజ్జవలె నుండును. పురుషుడుకూడ అసహజకాలములో స్త్రీసాంగత్యమును పొందుచో శరీరము ఎదుగకుండుట, మనస్సు పరిపక్వము కాకుండుట, పుంస్తవ్యము నశించుట ఇత్యాది వ్యాధులనేకములు శరీరమునకును మనస్సునకును సంబంధ

ధించినవి తటస్థించును. అందుచేత యవతీ యువకులెల్లరు ఇట్టివిషయములను తెలిసికొని కడుమెలకువతో జీవించుచో సుఖము ననుభవించుదురు. లేనిచో దుఃఖములపాలగుదురు. బాలికయొక్క శరీరము పూర్తిగ వికసింపక పోవుటచే బాగుగ ఎదిగినబిడ్డ జన్మించదు. అతిపీలగనుండును వీస్త్రీయు ఇరువదిసంవత్సరముల వయస్సురాక పూర్వము పురుషసాంగత్యమును బొందరాదు. ఆమెకు ఇరువదిబికటి ఇరువదిరెండు సంవత్సరముల వయస్సు వరకు గర్భము రాకుండుట మంచిది. అందుచేత పురుషసాంగత్యము లేకుండుటయే మంచిది.

ఋ తు వృ గా క పో వృ ట

ఉత్తర ధ్రువప్రదేశమున ఆరునెలల కొకసారి కూడ స్త్రీలు రజస్వలలు అగుటలేదు. ఉష్ణప్రదేశమున గల స్త్రీ శీతలప్రదేశమునకు వెళ్ళినయెడల అచ్చట వారు సంతానమును బడయక గొడ్పొండ్రగుచున్నారు. గ్రామవాసులగు యువతులు పట్టణములకు బోయి శరీరపుష్టిని గోల్పోవుచున్నారు. ఇవియున్నియు మనకాశ్చర్యమును గొల్పునవియే. అయితే ఇక్కడ మనము గ్రహించునదేమన శీతల ప్రదేశముకంటె ఉష్ణప్రదేశము ఆరోగ్యవంతమైనది. చేతి పరిశ్రమలలోను, గుమాస్తాపనులలోను ఉన్నవారు దీర్ఘకాలము గాలి పారనిచోట ఇటు నటు కదలక కూర్చొని పనిచేయుటవలన శరీరపటుత్వమును కోల్పోవుచున్నారు. సంతృప్తిలేని బలవంత సంభోగము పలుమారుచేయుట, లేక పూర్తిగ సంభోగ క్రియను వదలుకొనుట, సరియైన ఆహారము లేకపోవుట, నిద్రాభంగము ఇట్టివన్నియు

మానవులను ఆరోగ్యమునకు దూరులను జేయుచున్నవి.

ఉష్ణ దేశములలో బాలికలు తొమ్మిదివయేటనే రజస్వల అగుట కద్దు. వారు పదిహేనవయేట వరకు రజస్వల కాకపోవుటయు కూడ కలదు. పిల్లకు పదునారవయేడు వచ్చినతర్వాతగూడ రజస్వలగానిచో వైద్యునిచేబరీక్ష చేయించవలయును. రజస్వల అవకపోయినప్పటికి బాలికయొక్క శరీరము బాగుగ నెదిగి ఆమె ఆరోగ్యముగనున్నచో రోగములేకపోవచ్చును. రజస్వల పదునేడు పదునెనిమిది సంవత్సరముల వరకు గాకపోయినను బెంగ పెట్టుకొనవలసిన యగత్యములేదు. బాలిక రజస్వల కావలసిన వయస్సువచ్చి సరియైనయవధులలో బాధనొందుచున్న యెడల ఆమె మర్రేండ్రియ ద్వారము మూసికొనియుండుట కారణమై యుండవచ్చును. మర్రేండ్రియ ద్వారము మూసికొని యుండినయెడల తగినచికిత్సచేయించవలయును.

రజస్వలకానిపిల్ల పలచగానుండి, బలము లేకుండి, దగ్గుండి, అప్పుడప్పుడు జ్వరమువచ్చుచుండిన బహుశః ఆమెకు తీయవ్రుడవచ్చును. అట్టిపిల్ల తీయతో బాధపడుచున్నంతకాలము రజస్వల అనదు. క్లోరోసిస్ ఉన్నవారిలో చాలమందికి ఋతువుకనుపించదు. రజస్వల అవక పోవుటకు గర్భాశయము, స్త్రీబీజ జనితములు చిన్నవియు, ఎదుగనిషియు యగుట కావచ్చును. రజస్వలయైనతరువాత ముట్లు ఆయా కాలములలో కాకపోవచ్చును. ఏరోగము లేకుండ కొన్నిమూసములు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఉన్నచోటునండి మరియొకచోటికి బోవుటచే శీతోష్ణసితిలోని భేదముచేకొన్ని మూసములవరకు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఇట్టిసంద

రభములలో ముట్టురానిదినములలో స్త్రీయొక్క శరీరాంగ్యము బాగుగనుండి ఆమె బరు వెక్కును. చాలా రోగములలో ముట్టు ఆగిపోవును. టైఫాయిడ్ జ్వరము, ఎర్రజ్వరము వచ్చి తగ్గినతరువాత మూడు నెలలు మొదలు ఆరు నెలల వరకు ముట్లు లేకపోవచ్చును. ఒక్కొక్కప్పుడు ముట్లు లేకపోవుట స్త్రీ అసహజ సంభోగమునకు బాల్పడుట కారణము అయి యుండవచ్చును. అట్టి సందర్భములలో జేయ వలసిన చికిత్స యీ దురలవాటును మాన్పుటయే.

రజస్వల కాకపోవుట, ముట్లు అగుచున్న ఆమెకు గర్భము కానపుడు ముట్లు ఆగిపోవుట భయముచేతగాని జలుబుచేతగాని కావచ్చును. ముట్లు ఆగిపోవుటకుదోడు వెన్నులో పోటుండును. అవి ముట్టుకావలసిన దినములలో నెక్కువగును.

### చికిత్స

ముట్లు కాకపోవుటకు కారణములు చాలా గలవు. గనుక ప్రతి విషయములోను వానికున్న కారణముల దొంగించుటయే వానికి చికిత్స. వివాహమైన స్త్రీల విషయములలో ముట్టుకాక పోవుటకు కారణము బహుశా గర్భిణీయై యుండవచ్చును.

పిల్లలకు సరియైన తిండి తీనియెడల ఆమెకు మంచి యాహారము చాల యివ్వవలెను. ఆమెను కష్టపడి పనిచేయుచుని నిర్బంధింపరాదు. ప్రతిదినము బడుట పరిశ్రమ, రాత్రి లందు ఎనిమిది తొమ్మిది గంటల నిద్రనుపయోగ కారులుగ నుండును. ఆమెకు బహుశ మలబద్ధకముగూడనుండవచ్చును. ఉండితీరును. మలబద్ధకముగ నున్నయెడల అప్పుడప్పుడు

ఎనిమా చేసుకొనుచుండ వలెను. మలబద్ధకము పోవుటకు తగిన సాధనములుకూడ జేయుచుండ వలెను. రజస్వలకాని పిల్లలు ప్రేగులను శుభ్ర పరిచుకొనుటకు వేడినీటితో ఎనిమా చేసికొనవలెను. తరువాత 110 డిగ్రీల వేడినీటిలో అంగ స్నానము 10 నిమిషములు చేయవలయును. పాదములు వేడినీటిలో నుంచవలెను. చల్లని గుడ్డ నెత్తివీడ నుంచవలెను. వేడి యెనిమా అంగస్నానము పైని చెప్పిన విధముగ చేసిన యెడల భయముచేతగాని, జలుబుచేతగాని అణగియున్న ముట్లకు కుదుర్చును.

### మైల ఎక్కువ గ పడుట

గర్భాశయరోగము మూలమున మైల అధికముగ నగుచుండును. ప్రసవమైన తరువాతను గర్భస్రావమైన తరువాతను పలుచని యల్లి పొరవంటి చర్మములు (ప్రసవమైన తరువాత) లోపల మిగిలినప్పుడుగాని గర్భ ద్వారము చిగినప్పుడుగాని మైల ఎక్కువగ పడును. ఒక సమయమునందు ప్రసవమప్పుడు అజాగ్రత్తయైన, అశుభ్రమైన యేర్పాటు జరిగినప్పుడును ఋతుసమయమందు క్రుళ్లు గుడ్డలు గాని, కాగితములుగాని యుపయోగించినను నూత్నజీవులు గర్భములో బ్రవేశించును. గర్భమీ విధముగా జబ్బుపడినప్పుడు మైల బాధ కరముగను, అధికముగను కూడ నుండును.

రోగి మర్యాదయన గొట్టమును ఉపయోగించవలెను. రోగి వెలికిల పరుండవలెను. చిల్లులుగల గాజుగొట్టమును భగములోనుంచి క్రిందకు వెచుకకు క్రింది భగపు గోడకు చేర్చి పెట్టవలెను. నీరున్నతొట్టిని తుంటుకు కి అడుగుల ఎత్తున ఉంచవలెను. బహిష్కృత కాలములు

సరిగ నుండుటకు 5 లేక 6 కేర నీరు 103 డిగ్రీల వేడిగలదానితో దినమునకు 2, 3 సార్లు చేయవలెను. డబ్బాలోపోయు నీళ్లు ఓర్పుకొన గలుగునంత వేడిగ నుండవలెను. తోడలు బయటనున్న మర్మావయవములు డబ్బా చికిత్స యైన తర్వాత చల్లని నీటిలో స్పంజి కాని మెత్తని బట్టకాని ముంచి తుడువవలెను. ఋతు కాలమందు ప్రక్కపై విశ్రాంతి పొందవలెను.

### బాధకరమైన ఋతువులు

సామాన్యముగ ముట్టగు సమయమున అసౌఖ్యముగ నుండును. కాని నొప్పియున్న అదియేదో యొక జబ్బు సీతినీబట్టి యుండును. చాలా మైల పడునపుడు నొప్పిగ నుండును. బాధకరమైన ముట్టలో నొప్పి వెన్నుమీద గాని ప్రక్కలలోగాని యుండును. పొత్తి

కడుపులో ఒక్కొక్కప్పుడు నొక్కినటుండును, ఒక్కొక్కప్పుడు గర్భములో చాల తీవ్రమైన నొప్పులుండును. ఈ నొప్పులు ఎప్పుడు ఉండవు. గాని మధ్య మధ్య వచ్చుచుండును.

### చికిత్స

ముట్ట కావలసిన దినములలో కొన్నిరోజులకు పూర్వము రోగి వేడినీటి పాదస్నానమును. వేడి యోని స్నానమును చేయవలెను మగు సటిదినము వేడ్కి కటిస్నానము చేయవలెను. ఆమెకు మలబద్ధముగ నున్నయెడల వేడి యెనిమా ఇవ్వవలెను. ఈ చికిత్స పరుండుటకు పూర్వము చేయుట మంచిది. ఋతుకాలము లలో కాపడములుగాని, వేడినీటి సీసాలుగాని పొత్తికడుపుమీద పెట్టవలెను. వేడినీళ్ళు త్రాగుట వలన నుపయోగముండును.

## చలిజ్వరము

రమారమి మనదేశ మంతటను వ్యాపించి యెల్లప్పుడు జనులను చలిజ్వరము బాధించు చున్నది అనాథలను అనబడు నొక జాతి దోమకాటువలన నీ వ్యాధి కలుగుచున్నదని చెప్పెదరు కాని దేహములోపల క్రమేపదా రము నిలువయుండుటచేతనే యే రోగమైనను జనించును. దేహములోపల శుభ్రముగ నుండినయెడల దోమకాటుకూడ నేమియు చేయజాలదు. ఈ చలిజ్వరమును నివారించ వలయుననిన మురికినీటికాలువలను, పెరడులను, బాగుగ శుభ్రపరచుచుండవలెను ఇండ్లను, దేహములను పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనవలయును బూజ, దుమ్ము దులిపివేసి సామానులన్నియు పరిశుభ్రముగ నుంచవలయును.

బ్రాంది, సారా మొదలగు మత్తుద్రవ్యములను వుచ్చుకొనరాదు

ఎక్కువ తిండి తినరాదు తారు మొదలగు వాటి పొగలువేయుట మంచిది. మలబద్ధము కలుగకుండ జూచుకొనవలయును. జాగరణము చేయరాదు. అలసట కలుగనీయరాదు. జ్వరము తిగులగనే ఆవిరిపట్టి తొట్టిస్నానములు చేసినచో నిరపాయముగ వ్యాధి నివారణ మగును. ఆకలియగువరకు తినరాదు. గాలి బాగుగ ప్రసరించుచోట రోగి నివసించ వలయును. సులభముగ జీరమగు నాహారము వుచ్చుకొనవలయును. చలిజ్వరపు రోగులు ఎండలో నుండుట మంచిది. నిమ్మ, నారింజ ఫలములను తినుట మంచిది.

## పాలతల్లి

పాలతల్లి మిక్కిలి నిర్మలమగు శాంతమగు మనస్సుతో నుండు టత్వంతావశ్యకము. సర్వమును మేలుకొఱకే జరుగు నను మతిమును నమ్మి యెట్టికలతలు కలుగుచుండినను భావవికారముల కెడమీయక నెమ్మదిగ నుండుటకు ప్రయత్నించ వలయును పసిబిడ్డయొక్కయు, తనయొక్కయు మేలు నజేక్షించి పాలతల్లి యేది యెట్లుండినను తానుమాత్రము మనస్సమాధానము కలదై యుండవలయును. ఇతర చిన్నపిల్లలుండిన గృహమున బాలింతకు మనశ్శాంతి యుండదు అపు డాపిల్లలకు 'ఆమ్మ' నెమ్మదిగ నుండవలయును, గనుక అల్లరి చేయ, కుడని చక్కగ బోధించి చెప్పవలయును. చెప్పెడుపద్ధతి క్రమముగ నుండినచో చిన్న బిడ్డ లీమాటలతో చిత్రముగ మారిపోయెదరు. అల్లరిచేయక శాంతముగ వర్తింతురు. మొదటి యారునెలలు గడచువరకును బాలింతరాలు మోటపనులు చేయుటగాని గృహసంబంధ మగు బాధ్యత నెక్కువపెట్టుకొని చింతించుట గాని తగదు. కాని అన్నియు సామాన్యముగ చేసికొనవచ్చును బాలింతను రోగిని చూచినట్లు చూచుట చాల తప్పు. ఆమెను స్వేచ్ఛగ నుండనీయవలయును. బాలింత సుఖపుగ తిరుగుచు పనిపాటలు చూచుకొనుచు, చంటిబిడ్డను సంతోషించుటయే తన ముఖ్యనిధిగ భావించి వర్తింపవలయును. మనోవికారములను గలుగనీయరాదు మనస్సమాధానమును చేరిపెడి గ్రంథములను చదువరాదు అట్టి ప్రశంగములను వినరాదు. పాలతల్లికి మనస్సమాధానము చెడినపు డామెపాలు విషతుల్యములగును, కోపమువలన విషపాయములగు

తల్లిపాలను గోలుటచే తీవ్రమగు నీడ్పురోగములకు పాల్పడిన చంటిబిడ్డ లనేకులు గలరు. కోపమురాకుండ నుండునట్టి శాంతస్థితిలో పాలతల్లి నుంచవలయును. సర్వమును మేలుకొఱకే జరుగుననెడి వివృతభావముతో నామె సదా తన విధాయకమును నెరవేర్చుచు నానందముగ నుండవలయును. ఆమెచుట్టు నుండువారుకూడ ఆనందమును కలుగ జేయు సల్లాపముతో నామె కుత్సాహ మొదవింపుచుండవలయును. భగవానుడు తనకు దయతో ననగ్రహించిన యమూల్యబహుమానమగు తన ముద్దుబిడ్డ ముఖము చూచి తక్కిన కొఱతలనెల్ల మఱువ వలయును బిడ్డక్షేమమును గోరియైనను తన మనోవికారముల నడచుకొని శాంతముగనుండ యత్నింపవలయును. కోపాది మనోవికారములను గుదుర్చుటలో హఠాత్తమగుగాలికి చాల సామర్థ్యము కలదు. మంచిగాలి, విశ్రాంతి, వ్యాయామము నీమూడును కలిసి యెంతసుగుణమునైన నీయగలవు. మంచిగాలిలో పడునైదు నిమిషములకాలము చక చక నడచినచో మనస్సిమితిని జెరుపు దుఃఖకరములగు వికారములన్నియు శమించును. మనఃక్షేత్రము కలిగి నప్పుడు, పాలతల్లి యింటినుండి యీ వలకు రావలయును. ప్రతిదినము కొంతసేపు ఇల్లు విడచి యుండుచు, స్థితిగతులు మార్పుచుండినచో లాభము కలుగును ఎట్లయినను యత్న పూర్వకముగ తొలగింప నలవిగాని మనఃక్షేత్రములనుగూడ తొలగించుకొనుటకు పాలతల్లి ప్రయత్నింప వలయును. బిడ్డయొక్క క్షేమము కొర కామె సర్వదా ఆనందపూరితురాలై యుండజూడవలయును. పాలతల్లి మనోగతిని



బట్టి పాలు మార్పుజేందును. పాలగుణముపై బిడ్డల జీవిత మాధారపడియున్నది ఆరోగ్యమో, ఆనారోగ్యమో, అభివృద్ధియో, ఆటంకమో, సుగుణమో, దుర్గుణమో, సుఖమో,దుఃఖమో పాలవలన కలుగవలయును. పాల తల్లియొక్క శరీరము, మనస్సు, పరిశుద్ధముగ నుండినయెడల బిడ్డల కేచికిత్సయు జేయనక్కరలేదు ఉద్యాన మందలి పూలమొక్కలవలె ఆరోగ్యవతి యగు శాంతమాత శిశువులు దినదినాభివృద్ధి గాంచి దేశమునకు, సంఘమునకు, లోకమున కంతకు మేలుచేయుదురు. అట్టి సంతానమే

స్మష్టి కలంకారప్రాయము. స్త్రీకి గౌరవదాయకము. పరమ పవిత్రమగు మాతృత్వమును గాంచిన యో పాల తల్లులారా! పై సంగతులను గ్రహించి మీ ధర్మమును నెరవేర్చు బ్రయత్నింపుడు. మనఃకేశముల జయించి సంతాన పోషణధర్మము నిర్వహింపుడు. ఇందువలన మీకును లోకమునకును గూడ శ్రేయము గలదు. ఇప్పటి శిశువులే రాబోవు తరమును నిర్మించువారని తెలిసికొని, మీ యందేవారి పోషణభారము కలదని తెలిసికొని ఉత్తమమాతలు కా బ్రయత్నింతురుగాక!

## పసీబిడ్డల ఉడుకు విరేచనములు

(డాక్టరు సి పి. పేటర్)

వేసవికాలమున చిన్నపిల్లలకు తరుచుగా ఉడుకువిరేచనములుకలిగి చాలబాధపడుదురు. వీటి వలన హానికూడ నొకప్పుడు కలుగును. గాన వీటిని గూర్చి జాగ్రతగ నుండవలయును. విరేచనములు ఆరంభించగనే తగిన చికత్సాసాయము తీసికొనవలయును. ఇండ్లనుపరిశుభ్రముగ నుంచవలయును. రాత్రింబగళ్ళు కిటికీలు తెరిచియుంచి మంచిగాలి లోపలికి రానియ్యవలయును ఈజబ్బు నిస్సందేహముగ మురికియు, కుళ్ళినపదార్థములు, ధూళి వీటివలననే కలుగుచున్నది. కావున పెరడు బాగుగ కడిగించి పెంటకుప్పలు. చెత్త తగులపెట్టించవలయును. తినుబండారము లున్నచోటికి మురికికాలువలు, గుంటలు దూరముగా నుండవలయును. తినుబడివస్తువులమీద ఈగలు, దోమలు వాలకుండ, దుమ్ముపడకుండ మూతలు మూయవలయును, త్రాగుటకు ఇచ్చేపాలు బాగుగ

యరిగించి మూతవేసి యుంచవలయును. పోత పాలతో జీవించుపిల్లలకు తరుచుగ ఈవ్యాధి కలుగునుగాన వేసవికాలమున తల్లి పాలు మాన్పరాదు. చంటిపిల్లలవ్యాధులకు ఆహార విషయికమై బహుజాగ్రత్త యుండవలయును. ముఖ్యముగా విరేచనములయినపుడు వైద్యుని సలహాలేడంకు ఆహారముమార్చరాదు. బజారులో అమ్మెడు దుమ్ముపడినమిఠాయిలు, కుళ్ళిన పండ్లు, పక్వముకానిపండ్లు వీటివలన విరేచనములు కలుగునుగాన ఎదిగినపిల్లలు ఇట్టివి తినకుండ నుండునట్లు చూడవలయును. శుభ్రతను కాపాడనియెడల నొకపిల్లకు కలిగిన ఈ వ్యాధి అందరుపిల్లలకు చుట్టుకొనునుగాన పరిశుభ్రతనుగూర్చి తగుజాగ్రతను తీసికొనవలయును. పిల్లలు విరేచనముచేసిన గుడ్డలను మురికి బట్టలను బాగుగ ఉతికి మరుగునటిలో మరుగనియ్యవలయును. (Good Health-గుడ్ హెల్త్)

## మానవచరిత్రలో నూతన అధ్యాయం

మానవ చరిత్రలో ఇంతవరకూ అందు బాటులో లేని విద్యాసౌకర్యాలు ఈ శతాబ్దంలో ఉన్నాయి. స్కూళ్ళు, యూనివర్సిటీలు, లైబ్రరీలు, ఉపాధ్యాయులు, ప్రొఫెసర్లు, వార్తాపత్రికలు, ఉపన్యాసకులు, విమర్శకులు, రేడియో, సినిమా,—

ఇదివరకెన్నడూ లేనంతమంది విద్యా వంతులు ఈ తరంలో తయారయారు.

అయితే ఫలితం?

ఇప్పుడున్నంత,

అశాంతి,

క్రొర్యం,

యుద్ధకాండ,

ఇండియన్ దౌర్బల్యం,

స్వార్థపరత్వం,

మానవ చరిత్రలో లేవు

నార్మన్ వంశంలో

## ఆరోగ్యయాత్ర

భిషగ్రితన ఆచంట-లక్ష్మీపతి (బి. యె. యం. బి. సి. యం.) గారు తమ 73 వ, జన్మ దినోత్సవమునాడు (3-3-1952) మదరాసులో వారి నివాసమునుండి ఆవడి ఆరోగ్యశ్రమము వరకుగల 15 మైళ్ళదూరము కాలినడకను ఆరోగ్యయాత్రను సాగించి జన్మదినోత్సవ మును జరుపుకొనిరి.

శరీరకష్టమును జేయుటకు తగినంత అవకాశము లేనివారు ఈ విధముగా కాలినడకను ఆరోగ్యయాత్రలు చేయుటవల్ల వ్యాయామ ఫలము లభించి శరీరారోగ్యము కలుగుటయే గాక, దీర్ఘజీవితము కూడా యేర్పడగలదని వారి విశ్వాసము.

ప్రకృతిమాత వీరికి పూర్ణపురుషాయుష్యము నిచ్చి, చిరికాలము ఆరోగ్యసేవ జేయునట్లు అనుగ్రహించి కాపాడుగాక యని ప్రార్థించు చున్నాము.

## కొబ్బరి చెట్టు

మున్నూటరువది దినములు జనులకు కావలసిన ప్రతివస్తువును కొబ్బరిచెట్టు నుండి సిద్ధము చేయవచ్చును. తాటిచెట్టుకూడ నిశ్లే యుపయోగపడును. గాని దానిఫలము లింత యుపయోగకరములు గావు. కొబ్బరిచెట్టు 80 సం॥లు చక్కగా జీవించును. 20 సం॥లు కూడ బ్రదుకునని కొందరు చెప్పెదరు, తగిన దోహద విశేషములచే నిది యెంతకాలమైనను జీవించునని మరికొందరునుకొనుచున్నారు. కొబ్బరి మనుష్యులకు శ్రేష్ఠాహారము. కొబ్బరితోటలో

అరటితోటవేసి పెంచుట, మిగుల ప్రయోజనకరమట! అరటితోట కొబ్బరిమొక్కలకు చల్లని నీడను చలువదనము నిచ్చి, బలముగా నెదుగునట్లు చేయును. పొగాకుమడులకొఱకును, ఆకుతోటలకొఱకును అష్టకష్టములు బడెదరుగాని కొబ్బరితోటలకొఱ కెంతమాత్రమును మనవారు యత్నించుటలేదు. బందరు, బొపట్ల, కాకినాడ, విశాఖపట్టణముల సముద్ర ప్రాంతమున కొబ్బరితోటలు వేసి పెంచుట మిక్కిలి యావశ్యకము.

## న మో న మః

మస్త్రము॥ యేదేవోఽగ్నా యోపు యో విశ్వం భువన మావితేతః ।

య ఓషధీషు యో వనస్పతిషు తస్మై దేవాయ నమోనమః॥ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్)

అ॥ ఏ దేవుడు అగ్నియందును, జలమునందును, తరు గుల్కు లతాదులయందును, వనస్పతుల (పుష్పింపక కాయలు కాయనట్టి మట్టి మొదలగు వృక్షముల) యందును, సమస్తలోకము లందును వ్యాపించియున్నాడో, ఆ దేవునకు నమస్కారము. నమస్కారము.

## ప థ్య చి కి త్న

ప్రాకృతవిధానమునం దిక్కాఁలమున పథ్య పద్ధతుల కేమియు లోటులేదు మన మేమి తినవలయుననునది ప్రధానప్రశ్న యూరపు ఖండమునం దిపు డీ ప్రశ్న బలవత్తరముగ నున్నది. ప్రాకృతవిధానము పథ్యమును సంపూర్ణముగ మార్పుచేయుటతో విజయము గాంచినది అన్నిపద్ధతులు సపజయము నొంది నపుడును, ఉపవాసముండుట, వలసినంత జలము గోలుట, వీటిమూలమున ననేక వ్యాధులు కుదురును. అనేక కఠినవ్యాధులలో భోజనమును నిషేధించుటద్వారా ప్రకృతియే చికిత్సచేయును. “రోగికి ఎంతటిండి పెట్టిన నంతహానిని గలిగించినవార లగుదురు ” అని గొప్పవైద్యుడును, పథ్యవిధానముకుడు నగు హిపోక్రేట్సు నుడివియున్నాడు. తరుణ వ్యాధులలో నెల్ల రోగి యాహారమునందు సహజవిరోధము న గ ప రు చు ను. రోగి కాకలియే లేకపోవును. ఈకాలములో తరుణ వ్యాధులవలన మరణించువారందరు బలవంతముగ భోజనము చేసినవారే యయియున్నారు. ఉపవాసచికిత్స యొక్క విజయసూచన తిండి లేక పోయిన చచ్చెదమనియు, బల ముడిగిపోవు ననియు, తలపించెడి దయ్యమును పొందోలి

నది. ప్రాకృతవిధానము నవలంబించిన ప్రతి రోగియు దేహధర్మములను చక్కగ పాలించు సహాయభూతములు జయము గాంచవలయు ననినచో ఆహార నియమమును మిక్కిలి శ్రద్ధతో గమనింప వలయు నను సంగతిని గ్రహించి యుండును ఇప్పటి యూరపుయుద్ధము మూలమున వైరూప్యోషధ విధానమువారి సిద్ధాంతిత మగు నాహారమునకు మరణాహూతము కలిగినది.

ప్రతి చికిత్సావిధానమునందును కచ్చితమైన భోజననియమము తిరుగ అంగీకరింప బడుచున్నది. మాంస భక్షణము, మద్యపానము, పొగబీల్పుట, కాఫీ, టీ, తాగ్రుట వీటిని మాత్రమే మానుట పథ్యము కానేరదు. మార్గదర్శకులయిన స్కాత్, ప్రిస్నిట్జి, నీప్, కూనె, జస్టు, ఇంగల్ హార్టు మున్నగు మహా నీయులెల్లరి యొక్క పరిశోధనా ఫలితములగు వారియొక్క విధానము లన్నియు కఠినపథ్యముపై నాధారపడి యున్నవి. రోగ భూయిష్ట మగు నీమానవ జాతియొక్క యభిలాష యంతయు నిదినటకు తినుటకొఱకే యైయుండెను. విఖ్యాత వైద్యశిఖామణు లనబడువారి యొక్క డొంకతిరుగుడు సిద్ధాంతమైన “పోషక

పదార్థ సమన్వితాహారము" అనునది సాధారణాహారముయొక్క విలువను రూపుమాపినది. రోగులకుగాని యితర జనులకుగాని కావలసిన యాహారముయొక్క స్వల్ప పరిమాణమును సీరపరుపక పోయినను, ప్రాకృత సిద్ధాంతాను గామియగు ప్రతివ్యక్తియు రోగముల కన్నిటికి నమితభోజనమే కారణమనియు నల్పభోజనము రోగకారణము కాదనియు తెలిసికొనును. శరీరము నంటురోగ పదార్థమయముగా జేయున దెద్ది? రక్తమును నానాటికి క్షీణింపజేయు నదియు, వ్యాధికి మూలస్థానమగునదియు నెద్ది? మనము తినిన జీర్ణముకాని యాహారమే. ఈ యజీర్ణ పదార్థము దేహమునిండ విషమునింపి, యెట్టివ్యాధి నైనను కలిగించగలదు. ఈ సీరప పదార్థము (అమమనబడు) వివిధ స్రావములుగా వెడలును. ఈ స్రావములే బేచాంపుగారు చూపిన సర్వవిధములగు సూక్ష్మజీవులయొక్క జన్మస్థానములై యున్నవి. అవయవవిశిష్టమగు జీవితమునకెల్ల పూర్ణాదులగు నతినూత్త శిలీంధ్రపరిణామమే సూక్ష్మజీవి జన్మకారణము. శరీరమున కనావశ్యకమగు పదార్థమెల్ల నిలువ యుండి, పులిసి, కుళ్ళి, చెడిపోవును.

సమస్తములగు వ్యాధులు, బాధలు, జాడ్యములును దేహముయొక్క లోపలి మురికియే గాని మరేమియుగావు ఆరోగ్యమార్గము ననుసరించుట, ధాతుశక్తిని కలిగియుండుట, వీటి మూలమున లోపలి విషపదార్థము (అజీర్ణ పదార్థము) నెల్ల బయటకు వెడలింప గలిగినంత కాలమును మానవదేహము రోగగ్రస్తము కానేరదు. ఈ నిరూపణమునుబట్టి త్రాగు భోజనములైన మెక్కువకాలము బ్రతికినను, త్రిండిపోతులుమాత్రే మట్లు బ్రదుకక పోవుటకు

హేతువు తెల్లమగు చున్నది. పొగబీల్చు వారిలోసూరేండ్లవరకును, కాఫీద్రావువారిలో తొంబదేండ్లవరకును, సారాయమునుగోలువారి లో నెనుబదేండ్లవరకును జీవించినవారుకలరు. కానిమిక్కుటముగామెక్కువారిలోనొక్కరును ముసలితనము వచ్చువరకును బ్రదుకలేదను వాక్యముతో నేను కొద్దిసంవత్సరములక్రిందట గ్రాహముగారి పథ్యసంబంధజ్ఞానము (జనులలో) నభివృద్ధిపరచితిని. అతి సూలకాయులలో తొంబదేండ్లు బ్రతికినవారి నెవ్వరును నాకు చూపింపలేదు. ఏలయన నట్టివారెక్కువ కాలము జీవింపరు. అతి బీదదేశములలో శత వృద్ధులసంఖ్య యెక్కువగలేదా? అన్నివిధములగు చికిత్సలును నిష్ఫలములయినపుడుకూడ, తక్కువగ తినుటయు, మాటిమాటికి తినకుండుటయు నను నీ రెండును మంచిఫలితముల నివ్వగలవు. ఈ పద్ధతి మెల్లగా గుణమునిచ్చినను, ఉపవాసముకంటె నిది మివుల సులభ మార్గము. కుత్తుకబంటి తిని రోగమును తేచ్చుకొనకుండ ఈ స్వాభావికపద్ధతి కాపాడును.

అలవాటుపడిన యే పదార్థమును కూడ (మాంసము, కాఫీ, టీ, గుడ్లు, పొగాకు మొదలగు వాటిని కూడ) విడిచిపెట్టుకుండ ఆరోగ్యమును బడయవలయుననిన నీ విధమగునాహార పద్ధతి (మితముగతినుట, మాటిమాటికి తినకుండ నుండుట) నవలంబింపవలయును. కేవలముపవాసముండుటవలన తీవ్రమగు ప్రతికారము (Reaction) కలిగి జీర్ణ వ్యాపారము శీఘ్రముగ సహజస్థితికివచ్చును కావున నదియుత్తమపంథయైనను, ఉపవాసతుల్యమగు మితభోజనము సదానందమయము ఆరోగ్యవంతమునగువృద్ధాప్యమును ప్రసాదింపగల రహస్యమైయున్నది.

నాగరిక శృంఖలములను (అస్వాభావిక రుచులు, సాంఘికాచారములు.) కారణాంతరములచే విశిష్టజాలని యనేకమంది రోగులకు భోజనవిషయమున క్రమమైనవేళ ఇన్నిసారులే తినవలయు నను నియతి, యంతతినవలయు నను పరిమితి, వీటిని గమనించి యనుసరించుటవలన చాల మేలుకలుగుచున్నది. ఆరోగ్యము నిచ్చుటలో ఆహారగుణమునుగూడ మనము విచారింపవలయును. క్రమముతప్పిన భోజనమును, తిండిపోతుతనమును వ్యాధికే ప్రధాన కారణములైనచో ఆరోగ్యమునొంది సుఖించుటకు మనమేమి తినవలయును? సిద్ధాంతములతోను, విధానములతోను కూడిన మన విమర్శనలన్నియు ఖండనలతోను, మండనలతోను నిండి యొక యవ్యక్తసితిని ప్రదర్శించుచున్నవి. స్వాభావిక మార్గావలంబకులలో గూడ ఈ సంక్షోభము కలదు. మద్విరచితమగు (ర్యా వ న ల్ ఫా స్టి ం గ్ అనబడు) నొకచిన్నిపొత్తమున ప్రకటించబడిన నావిమర్శనము ఉపవాసమును, ఫలాహారమును ప్రసాదింపగల యారోగ్యనామక గమ్యస్థానమును చేర్చుచు తిన్నని తెన్నగు గభీరశత్యమును వెల్లడిచేయుచున్నది.

ఉపవాసము వ్యాధిబాధితమగు మనుష్యజాతి నుద్ధరించునట్టి యథార్థమైన తిరుగులేని చికిత్సయై యున్నది. ఆమమునుండి జనులకు విముక్తిసొగసునది యుపవాసమే అది సర్వకాలములందును, జంతువర్గమున కభ్యాసమై యున్నది. ఇక ఆహారవిషయమైచూడ పూర్వకాలమున మానవజాతికెల్ల కొరతలేని పోషక పథ్యమై, ఆరోగ్యదంబై విలసిల్లిన ఫలభక్షణము ఇప్పుడుసయిత మనుసరణీయ మేలకాక పోవలయును! ఎవడు సాగరికతను నెలకొల్పెడు

నిష్పయొక్కయు, కత్తియొక్కయు నుపయోగము నెరిగియుండలేదో, ఎవ్వని యాశీర్వాదములను మన మింకను కనుగొనవలసియే యున్నారమో అట్టియాదిమపురుషునిభోజనము ఫలాహారమేనుడీ! ఆదిమపురుషుడు గుహానివాసి యని శాస్త్రము (Science) చేసెడు నబద్ధపువాదము కేవలము కట్టుకథ. కొంతకాలము చనినపిదప నిషిద్ధఫలము (అ స్వాభావికాహారము)ను తినుటవలన కొబ్బరిచెట్లు, ఖర్జూరతరువులుగల తననివాసప్రదేశమునుబాసి యాదిమజనుడు గుహావాసము చేసెనేగాని, మొట్టమొదట నట్లు చేసియుండలేదు. వేదసంబంధమగు నారోగ్యమునుగూర్చియు, భూమిపై భగవంతుడు నిర్మించిన వనములలో ఫలములందినుటను గూర్చియు తిరిగి నమ్మవలసిన కాలమింకను గడచిపోలేదు. అయినను అట్టిసితికి మనలను గొనిపోగల పాపవిమోచకమార్గముపవాసము ఫలభక్షణమునను వానిద్వారా మాత్రమే మనకు లభించును. ఉపవాసచికిత్సను, ఫలాహారమునుగూర్చి చేయబడిన పరిశోధనలకు విఫలత వాటిల్లుటకును కారణమున్నది. పరిపూర్ణాభ్యాసముకలవారుశత్యమునుకాదనలేరు

ఆరోగ్యవంతమగు నాహారమున ఫలములే యుత్తమమైనవైనను ఫలాహారమును క్రమగాము నడుపుట తెలియనివారును అనుభవములేనివారును బాధలతో గుండుచు ఫలభక్షణమును సందేహమునకును, నిందకును నాస్పదము చేయుచున్నారు. ఈవిషయమున నిపుణులగువారుసైతము ఫలభక్షణ మారంభింపబడినపుడు మొదటకలిగెడు బలహీనతకు ఆహారపోషణము తక్కువగుటయే కారణమని చెప్పెదరు. కాని యట్లుకాదు. ఫలాహారము దేహమునం దదివఱకు నిలువయైయున్న రోగ

పదార్థమునెల్ల (సావములుగా) వెడలింప మొదలిడును. అందుమూలమున బలహీనత కలుగును. ఇట్టిబలహీనతయే ఉపవాసముండినపుడు గూడ. కలుగును. ఆరోగ్యదమగు పథ్యచికిత్స (ఫలాహారము)కు కావలసిన జాగ్రత్తయు, సత్యం తాభిమానముతో ప్రత్యేకించి చూపవలసిన యావశ్యకతయు మరి యే యితర చికిత్సకు నవసరములేదు. ఈ పథ్యచికిత్స యెంతకఠినముగా నుండిన నంతమంచిదని సామాన్యజనుల యభిప్రాయము. ఉపవాసమునం దభిమాన మొదలినచో అంతలేకుండ నెన్నియోదినములు పవసించుట ఫలభక్షణము చేయనెంచినచో నొక్క రాత్రిలోనే యుదరపరాయణుడును, భోగపరాయణుడు నగువాడు ఆదిమనివాసుడు కాగోరుట యిట్టి హఠాత్తుగా చేయబడు మార్పులవలన పొందదగినంత లాభమును పొందనేరక పచ్చివియైనచో చాలునని యొక వస్తువుతో నొకవస్తువును కలిపి తెలివితక్కువ తిండి తిని శరీరమును నిస్సారపదార్థముతో నింపికొనుట తగదు. ఒక్కొక్కవ్యాధికి నొక్కొక విధమగు పథ్యయోగ ముండవలయు నను మాధ్యము చాలమందిని బాధించుచున్నది. ఉపవాస చికిత్సనుగాని, పథ్యచికిత్సనుగాని యొక్కొకవ్యాధికి నొక్కొకరీతిగా మార్చవలసిన యవసరములేదు. కాని యీచికిత్సల నుపయోగించినపుడు రోగియొక్క సాధారణ స్థితి గతులను, వయస్సును, స్త్రీపురుషజాతిని, వృత్తిని గమనింపవలయును. నావిధానము మూడువిధములగు విచారణములతో గూడియున్నది. అందు,

(1) ఆమమునుకలిగించు పథ్యముయొక్క గుణమును, పరిమాణమునుగూర్చి.

(2) ఆమమును కలిగింపని పథ్యముయొక్క గుణమును పరిమాణమునుగూర్చి.

(3) కేవల ఫలాహారమేళనము (ఫలముల నొకటితో నొకటిచేర్చి తినుట) నుగూర్చి ఫలములలోను, కూరగాయలలోను, కూరగాయల పచ్చిపచ్చడులలోను ఆమము మిక్కిలి తక్కువగనుండును. అచ్చముగా పండ్లనే తినుటతో గూడిన నాపరిశోధనమునందు ఆయా దేహప్రకృతికి నిర్ణీతమగు చికిత్సగా నుండదగిన వివిధములగు ఉదయ, మధ్యాహ్న, నాయంత్ర భోజన క్రమములను విధించితిని. వీటిని నేను చికిత్సావిధానము లని పిలుతును. ఈ విధానములన్నియు పునరుద్ధారణ చేయుటలో మివుల సమర్థతకలవై యున్నవి.

(1) వ విధానము. పెద్దవారై నట్టియు, కఠినబాధలకు లోనై యున్నట్టియు వారికొకటిది యుపయోగించును.

(2) వ విధానము ఇందు ఫలములు, శాకములు, శాకములతో చేయబడిన పచ్చిపచ్చడులు, శాకసంబంధము లగు తైలములు మాత్రము చెప్పబడినవి ఇది మొదటి విధానముయొక్క యుత్తరభాగమై యున్నది. చిన్నచిన్న జబ్బులుగల బాల్యదశలోనున్న వారి కిది యుపయోగించును.

(3) వ విధానము. ఇది యాదిమ పురుషుని యొక్క స్వర్ణ యాహారమగు కేవల ఫలాహారమును విధించును దేహమున చేరియున్న రోగపదార్థము లవలేశముకూడ లేకుండ వెడలింపబడిననేగాని ఫలాహారి యొక్క శరీరము త్రమ సత్వసమన్వితము కానేరదు. కావున ఫలభక్షణమువలన మొదటతగినంతపోషణమును

(121 వ పేజీ చూడుడు.)



## ఉ ప వా న త త్వ వి ద్య ( మాస్మిసంచిక తరువాయి )

### వ శ్లో ప వా స ము

ఈ గ్రంథమునందంతటను యీ ఒకే ఒక విధముగ ఉపవాసమును ఆదేశించితిని

అయితే ఆరోగ్యము పొందుటకు యీ ఉపవాసము ఉపయోగించునా అందుకేమో! మీకు ఆశ్చర్యము కలుగ వచ్చును. ఈ ఉపవాసము రోగనివారణకు ప్రయోగింప వద్దని నాసలహా

ప్రకృతి వైద్యమునందలి యితర కాఖిలకన్న ఉపవాసము వలన రోగములు త్వరగానే నయం అవుతై. కాని ఎవరికి మానసిక నైర్మల్యము, ఆధ్యాత్మికోన్నతి కన్నను ఆరోగ్యమే ప్రధానమో వారికి మాత్రంకాదు రోగనివారణముగటయే ప్రధానమైనవారు చిన్నచిన్న ఉపవాసములుచేసి రోగనివారణము జేసికొనవచ్చును 2 మొదలు 7 దినముల పరిమితిగల ఉపవాసములుచేసి అందుకు 8 రెట్లు కాలము ఆహారము తీసికొనుచు తిరిగి తిరిగి యీ విధముగానే ఉపవాసములుచేయుచున్న రోగనివారణమగును.

ఉపవాసకాలమున మంచినీరు త్రాగవలెను. తోడుగ పంచదార మొదలగునవి కలియని పులుపుగల పండ్లనుతిన వలెను దినమునకు 8 నారింజపండ్లుగాని, నీటిలో 8 నిమ్మ పండ్లరసము పిండిగాని త్రాగవచ్చును. లేదా 8 భాగముల నీటిలో 1 భాగము నల్లద్రాక్ష లేక తెల్లద్రాక్షరసముపిండి యైనను త్రాగవచ్చును. ఇట్లు చేసినప్పుడు వేడిమిరక్తము ఉజ్జీవనముగలుగును మలమును శోధించును, శైలేయములను నశింపుజేసి ఆరోగ్యము గలిగించుటకు తోడుపడును ఇంతశ్రమలేకుండా వేసంగిలోను, శరదృతువులోను 1, 2 వారములు ఫలగ్రాసములతో కాలక్షేపము జేసిన ఉపవాసముతో పనియేలేక ఆరోగ్యము నిలచియుండును. దేహము, మనస్సు, ఆత్మ ఇవి విడివిడిగా వృద్ధిబొందవు. ఒకదాని ఆరోగ్యముచెడినా రెండవది ఆరోగ్యముగా నుండుటయు సాధ్యముకాదు. అయినప్పుడు వశ్యోపవాసమువలన దేహ ఆరోగ్యము మాత్రమే బాగుపడి ఊరుకుంటుందా? ఇందుకుకోడుగా యేయే ప్రయోజనములు కలుగునో అనుభవములో నుండి తెల్పెదను.

1. నేను యేమి తినాలి? అశేవిషయము యెప్పుడూ గమన్యగానే ఉంటున్నది వశ్యోఉపవాసమువలన యీ సమస్య కాశ్యతంగా పరిష్కారమవుతుంది. ప్రతిరోగి

మొదటగా అడిగే ప్రశ్న యిదే. ప్రతి ఆరోగ్యవంతుడూ తుట్టకుదవరకు యీ ప్రశ్నకు జవాబే చెప్పడు ఈ ప్రశ్న వేసుకోవలసినదీ నీవే. జవాబుగూడా నీవే చెప్పుకోవాలి. ఇతరులనుండి వచ్చేజవాబులు నీకు చికాకు పుట్టిపై. ప్రపంచమునందు వివేకిఅయిన ఆహారకాస్త్ర విదుడు యిప్పటికి యెవరూలేదు. ఉంటే అతడు కొన్ని సామాన్యవిషయాలు మాత్రమే చెప్పగలడు ఆహారము తీసుకొనేలోపలనే మరచిపోవాలి నీకు వివేకముంటే. నాకుగూడా 20 రకాల ఆహార సిద్ధాంతాలు తెలుసు. వానిని ఆచరించి అవి అన్నీగూడా తిప్పసిద్ధాంతాలను రుజువుచేసుకున్నాను ఎవరికి వారికైతే అవి నిజము గావచ్చును. రోగాన్నిపోగొట్టిమేలుచేయవచ్చును. అవిధానము సర్వసామాన్యము చేదామంటేతప్పు అవుతుంది. మానవులలో చాలామంది కాకాహారులు వారు గొట్టెల పంటివారు. వారు కాకములను తినవలెను. అయితే సింహములవంటి వారిని నేనుకొందఱను యెఱుగుదును. అట్టి వారికి మాంసము అవసరము. ఈ విషయములో వివాదము తీవ్రం చేయుటములో తెలివి యేమున్నది ?

\* \* \* \*

సహజపరిజ్ఞానము యెప్పుడు, యేది తినవలెనో బోధిస్తుంది అప్పుడు దానిని తినవలసినది. అయితే నీవు అనుసరించునది సహజపరిజ్ఞానము అవునో కాదో వివేచన చేయువలసినది. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ :-

నేను కాలేజీలో చదువుకునేటప్పుడు నాకన్న పాడిపదార్థములు పెట్టేవాడు అది నానోటికి వుట్టి తిన్నట్లుండేది అందులో శేహమునకు కావలసిన వస్తువులుండేవి కావు అవి సహజమైనవి కావు. అందువల్ల యేదైనా తినాలెననిపించేది. చిరుతిండ్లంటే నాప్రాణం లేచినచ్చేది. 7 మైళ్ళదూరములో ఒక మితాయిదుకాణం ఉండేది. అక్కడికి దొంగతనముగా బైసికిల్మీద పోయేవాడను అక్కడమీగడతో చేరిన కోవా చౌకగా దొరికేది అది తినుటవలన నామనస్సులో బాధ కలిగేది. ఆ బాధను మా చేర్లెలకుగూడా ఒక కోవా కొని తెచ్చి తీర్చుకునేవాడను. అప్పుడు నేను కూడాగారులు, పండ్లు లేకచేసేవాడను కాను. వేపుడు వేసిన జంతువుల యక్కర్లు పోడాచేర్చిన వేడిబిస్కట్లు తినేవాడను,

ఉప్పుగూడా యొక్కతగా తినేవాడను కన్నులవెంట  
నీరు కారేటంత ఉప్పుతిన వాడను

ఇక ఉపవాసగు వలన నేను పొందిన లాభము వివరిస్తాను. ఉపవాసము ఆంధ్రించిన తరువాత 3 వారములు నాకు ఆకలియే కాలేదు. అంతకు ముందు నాకు యేది తిన్నా యెంతటిన్నా చాలేదికాదు ఎక్కువగా తినుట వలననే మన దేహములో గర్భవరాక చిక్కిపోతామనే స గతి ముందు ముందు గ్రహింపవలెను, నా ఉపవాసపు 25 వ దినమున ఆహారము తీసుకుందామనే కోరిక కలిగింది. చూతున్నగా అమర్చిన వానిలో మూడింట రెండు వంతులు తినట నాకు వశముకాలేదు అవి శుద్ధమైనవి. శాస్త్రీయులుగా, ఆరోగ్యదాయకముగా తయారుచేసినవే వాతైశవమునుండి అంతవరకు నేను ఆకలి అంటే యేమిటో యెఱుగను ఇప్పుడు కలిగిన ఆకలిని ఆపదార్థములు తృప్తిపఱచునట్లు లేవు అప్పుడు నాకు చమురు గల కాయలు, పండ్లు తినవలెననే కోరిక కలిగింది కూర గాయలమీద వాంఛపుట్టింది వండని ధాన్యములనుగూడా రెండవవత్తుముగా తినవలెననే బుద్ధిపుట్టినది ఇంకా యేమీ తినవలెనని లేకపోయింది

వేపుడు చేసిన పదార్థములంటే రోతపుట్టింది విస్ క్రిం పోదా తిన్నదంతా కడిగివేస్తుందని నోచింది. రోగము వచ్చినవారికి బలము కలుగుటకై బలకరములుగా తయారు చేయుటకై పదార్థములన్నియు, అనారోగ్య కరములని తెలిసికొంటిని. మీగడలో చేసిన పదార్థములను తలచి నంతనే నాగుండెలో దడ పుట్టింది ఉప్పు నిరర్థక మనియు అనవసరమైనదనియు తెలిసికొంటిని. నాలోని సహజపరిజ్ఞానము (Instinct) ఇప్పుడు జాగరితమై చురుకుగా నున్నది. ఆకలి విషయములో మాత్రము ఇప్పటికి జంతు ధర్మమును చేరగలిగితిని నాకిప్పుడు దాక్షిణ్యపండ్ల పుల్లగా ఉంటున్నవి నాకివి అనవసరమైనవి మాట్లాచేర్చిన పాలు అక్కరలేదు ఎన్నో ఆరోగ్యదాయకమనే కల్పకములున్నవి అకల్పకములు ఆరోగ్యశాస్త్రము వప్పుకుంటుందిగాని వివేకము వప్పుకోదు. వశ్యోపవాసము చేసిన తరువాత యేమి తినవలెను? అనే ప్రశ్నయే రాలేదు. నాకు తెలుసు యేమితి నాలో. నీకుగూడా తెలుసునా?

2 రోగనిదానము చేయటం వశ్యోపవాసముతో సులభం అవుతుంది నీకున్నరోగమేది? నీకు తెలియునా? డాక్టరుకై నా తెలియునా? ఎవరికన్నా తెలుస్తుందా? నారోగమేదో నాకప్పుడూ తెలుస్తుంది. ఎప్పుడన్నా

రోగమువస్తేనే. నానినియెలాగుదుర్చుకోవచ్చునోగూడా నాకు తెలుస్తుంది.

కొన్ని నెలలకు ముందు నాకు అటలమ్మ వచ్చింది. చాలా తీవ్రంగా వచ్చింది. విధిలేక పట్టణవాసముచేశాను. పట్టణవాసపు అసహజ జీవనమువలన వచ్చింది దీ రోగము రోగము పదిరోజులు నేను వక్కడనే ఉండవలసిగూడ వచ్చింది. ఎప్పుడో తప్ప ఒక నేపీహతుడన్నా వచ్చేవాడు గాదు. ఏమిచేయాలో నాకు తెలిసింది చేసుకున్నాను కొంతకాలము ప్రలాపించే వాడను. వైద్యుడురాలేదు నిదానంచేయలేదు. డాక్టరుతో పనేముంది?

డాక్టరురోగనిదానమంటే యేమిటో తెలుసా? శర శోధనకు ప్రాతిపదిక అన్నమాట వైద్యునికి రోగము యేమిటో సామాన్యంగా తెలియదు. అందువల్ల శస్త్ర వైద్యునిగూడా వోడుపిలుస్తాడు ఇద్దరూకలసి శస్త్ర రంగం సిద్ధంచేస్తారు పర్యవసానం మృతి. ఒకశకం.

దీర్ఘోపవాసము చేసినవారికి తన రోగము యేమిటో తెలుస్తుంది జీవాసంబంధమైన వ్యాధియే కాకుండా మానసిక సంబంధముగు అధి యేదో గూడా తెలుస్తుంది ఎందువల్ల నంటే రోగమునకు మూలముగు అజీర్ణము, మానసిక సంకల్పములు, లింగ ఉద్దేగములను దీర్ఘోపవాసము కుదురుస్తుంది ఇతరప్రకృతి వైద్యప్రక్రియలు తత్కాలములో ఉన్నధాతుశక్తి సహాయమునో రోగనివారణ చేస్తవి దీర్ఘోపవాసము ధాతుశక్తిని గూడా పునరుజ్జీవనం చేస్తుంది

3 వశ్యోపవాసమువలన ధాతుశక్తిని పోకుండ కాపాడును. ఇతరపద్ధతులలో ధాతుశక్తి వ్యయమై పోతుంది. వ్యాయామము, జలచికిత్స మొదలగువానిని పేర్కొనవచ్చును. నీవు నిరీక్షించు కాలమున రోగమును కుదుర్చునది ఉపవాసము. విశ్రాంతి తీసుకుంటే యింకా త్వరగా రోగము నయమవుతుంది. వైశవములో నీకు ఉంటూ తరువాత తగ్గిపోయిన సహజ పరిజ్ఞానము, తిరిగి క్రమంగా క్రమంగా చేరుకొనుచుండగా రోగము నయమవుతూ ఉంటుంది ధన విషయములో పొదుపుచేయవలెనంటారు ఉపవాసము రోగనివారణలో ధాతుశక్తి పొదు పగును. ఆంధోశన మాని ప్రకృతిని నమ్మియుంటే ప్రకృతియే రోగనివారణ చేస్తుంది

4 వశ్యోపవాసము వైద్యవిధానములలో ఉండే పారపాటులనుండి రక్షించును. ఈ పారపాట్లు 3 విధములు, 1 కాలము, 2 ఆలోచన, 3 ధనము.

1. మనోబలానికి చేపలు తినవలె నందురు ఘోషింతులు అవసరమందురు. ఇవేదిఅవసరంలేవు ఎంతతక్కువఆహారము తింటే అంత ఆలోచనాశక్తి నిర్మలముగా ఉంటుంది ఎంత శుద్ధమైన ఆహారము తింటే మనస్సు అంతబలముగా ఉంటుంది అంటే.

2 ఆరోగ్యము వృద్ధికాకుండా రోగము నయము కాదు. మందులవలన ఆరోగ్యము రాదు. రోగము నయముకాదు వశ్యోపవాసమువలన రోగనివారణము అవుతుంది. ఆరోగ్యము వస్తుంది ఒక్కొక్కరోగమును ఒక్కొక్కమందు నయముచేస్తుందనేది శుద్ధ బుద్ధిమాలిన సంగతి దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికరోగములను వేరు వేరుగా గాని సమష్టిగా గాని నయముచేసే మందు అంటూ యేమీలేదు.

3 రోగనివారణకు యేదేశము యాత్ర చేయనక్కర లేదు మనకు యిరుపార్శ్వములను, వెనుకా, ముందు, క్రిందా మీదా ఆరోగ్యద యకమైన ప్రకృతి ఉన్నది. అప్పుడు దేశదేశాలు ఆరోగ్యముకొరకై యాత్రలుచేయవలసిన పనేమున్నది? నాగరికత ఉన్నచోటనే రోగమున్నది నాగరికతలోనుంచి మరలి సహజజీవనం చేయుము ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఆవలంబించు. ఇదే వివేకవంతమైన ఉపాయము ఇందే రోగనివారణోపాయమున్నది రోగ లక్షణాలనుంచి మనస్సును ఆత్మవంకకు మరలించుము. మానవకల్పితమైన అవరోధములను తొలగించుకో.

మానవకల్పితమైన పరిమితులను దాటు జంతువులను పరికించి వానివలెనే సహజజీవనం చేయుటం నేర్చుకో. దేవతలకుండే కారుణ్య స్వభావమును నీలో పెంచుకో. ఇహములోనుండే మానవసహజమువలన అన్నివిధములైన బాధలను, హింసను భరించి, దైవత్వమును, సహజత్వమును భజించి జీవన్ముక్తులైనవారి చరిత్రలను, చదివి, అనుసరించి వారివలన విముక్తిపొందుము నేర్చుకో అట్టి వారి జీవితములే భవిష్యత్తులో వెలుగుగాటలై ఉన్నవి.

ఆరోగ్యముగా ఉండుట సగము దివ్యత్వము, సగము సహజత్వము రోగముగా నుండుట మానవ సహజము. వివేకవంతులుగా నుండుటలో దివ్యత్వము, మానవత్వము, సహజత్వము కలిసియున్నవి. ప్రకృతి ధర్మావలంబన సహజత్వానికి సగముదూరము చేరునుంది దివ్యజ్ఞానము నిన్ను సగము దివ్యుని చేస్తుంది వశ్యోపవాసము నీ జన్మ హక్కగు దివ్య, మానవ, సహజత్వమును చేరుస్తుంది.

నా మాటను నమ్మి ఊరుకోవద్దు

నీవు స్వయంగా అవలంబించి అనుభవించని దేదీ నీవు నమ్మవద్దు అయితే నమ్మటానికి తయారుగా ఉండు. నా కొరకు గాగు నీ కొరకే

మానవ స్వభావములోనే నివారింప సాధ్యముగాని పొరపాటు ఒకటి ఉన్నది తనకు అధ్యుకాని దానిని పరిహసించి వదలివేయుటం. పరిశోధించకపోవటం

### 3

## ఆనందమునకు ఉపవాసము

కొన్ని విషయాలు కేవలం హాస్యాస్పదముగా ఉంటే. కొన్ని సత్యములవలె నగుపడతే రెంటివిషయములోను వివేచనపరులు నిగ్రహము ఆవలంబించాలె. ఇలా చేస్తే నీలో ఆకర్షణ యెక్కువవుతుంది.

ఆరోగ్యశాస్త్రములో గూడా అమితవాగు ల టారు ఈ నియమం వారికి గూడా వర్తిస్తుంది ఆరోగ్య అమితవాది ఒక్కొక్కప్పుడు నిన్ను జూచి ముఖం గించేసుకుంటాడు దించేసుకోసీ అతను యింకానేర్చుకోవాలె ఆనందింపదగినదేమీ లేదని కొండఅంటారు. నేను తప్పుకుండా ఉన్నదంటాను వినండి ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండవలెనంటే యేమిచేయాలి? నిన్ను చూచి నీవేనవ్వటం

నేర్చుకోవాలె ఎవరిని చూచినా యేదో నవ్వదగిన విషయము ఉండనే ఉంటుంది అవిషయము నీలోనూ ఉంటుంది దానిని చూచి నీవే నవ్వుకుంటే యితరుల కా శ్రమ లేకుండా పోతుందిగా! అంటేకాదు అలా నవ్వకోటా నీకు అనవలం చూడారు

పూర్ణ చిగురుని చూచుట కనంద వాయికం ఉంటుంది ఎవరన్నా చదుని చూడగలరుతారు గాన కొడతని చూడగలరుతారా? అందుంగా ఉండేవారిని యెవరిన్నా అనుగమిస్తారుగాని చిరు బుస్సును నేవారిని యెవరూ అనుగమింపరు సంస్కరణ ఉరిమి చూస్తుంది. వాంఛను కాకుండా అది విధిని పూజిస్తుంది పాడువిధి అనేందుకు

నీకు స్వాతంత్ర్యం ఉన్నది అంటే నీ యిచ్చను నీవు పూజిస్తావు. విధిని యెందుకు పూజిస్తావు? విధి అంటే యేమిటో తెలుసా? తాను యేది చేయడో దానిని నేను చేయవలెనని యితరుడు కోరుదానికి విధి అనిపేయ. నాకు బుద్ధిలేకపోయినప్పుడే నేను దానిని చెప్తాను. ఈ పదము మోటుగా ఉన్నదికాదు! అయితే యేమిచేయును? మనకు యిష్టములేని విధిని చేయటం ఆలాగంటితే

సంస్కరణను గురించి ఆలోచిద్దాము. నీతివిధులను ప్రజలు ఉల్లంఘిస్తారు. వాతావరణము బాగులేదు అంటారు ఎందువలన ఉల్లంఘిస్తారు? సత్యమునకు నాశములేదు, ప్రేమ నశింపదు భగవంతునకు అపజయము లేదు మరియెందుకు ప్రజలు మంచిన ఆచరింపరు? నేను వివరిస్తాను మతనియములను బోధించే బోధకులకు యీ ఒక్క సత్యము తెలియదు. “సహజమైనదీ ధర్మమైనదీ ఆనందప్రదంగాగూడా ఉంటుంది” ఇహములో కష్టపడితేగాని పరమలో సుఖంరాదని వారు బోధిస్తారు. పరమలో సుఖపడేబదులు ఇహములోనే యెందుకు సుఖపడరాదు పడేకష్టమేదో పరమలోనే పడదామని ప్రజలు అనుకుంటారు.

ఇక సంస్కరణ శిశులనందఱిని సమావేశపరుస్తుంది రొమ్ము విడుచుకొని రెండుగంటల భయోత్పాతకమైన ఉపన్యాసము వినిపిస్తుంది అది చేయకు, ఇది చేయకు, అని బోధిస్తుంది ఇంతలో వెంకయ్య వినవలసినదేమో దొరకదు మెల్లిగా ఉపన్యాసమందిరములో నుంచి బయటకువెళతాడు. పోతూ దోవలో ఉన్న బంధు మిత్రులతో “కట్టెలు ప్రియంగా ఉన్నవి. రోగం నయం అయిందా? వైద్యునికి కట్నం చెల్లించావా? లేవు మాయింట్లో ఉల్లిపాయల పప్పుపులుసు కాచుకుంటాము నీవు గూడా రాగూడదా?”

యీ విధంగా మాట్లాడి వెళ్ళిపోతాడు.

వెంకయ్య తెలివిగలవాడు - సంస్కరణకే బుద్ధిలేదు.

మానవహృదయాన్ని కరగింపగలవా? కడుపుకు అన్నం పెట్టు - కట్టుకునేందుకు వస్త్రము యియ్యి. హృదయానికి ఆనందం కలిగించు, ఏమీ బోధింపక. చాలామందికి ఆలోచన చాలా ప్రమాదకరింగా ఉంటుంది దేహము, హృదయము, ఆత్మకు సమీప పదార్థములు మనస్సు కేవలం టంకం వంటిది మానవత్వము లోని లోపములు-దైవత్వములోని ఉన్నతి - వీని మధ్య వాని హృదయము ఊగులాడుతూ ఉంటుంది, నీతి

బోధకులలో యీ రెండూ కూర్చుంటే వారికి ఎన్నుకొనుటకు రెండు లేవు ఏదన్నా ఉంటే అది వెంకయ్యకే ఉన్నది.

పాండురోగముకన్న ఏనుగుగట్టి నులభంగా నయమౌతుందని ప్రకృతి వైద్యులకు తెలుసు అందువల్ల, ఎప్పటికన్నా బాగుపడితే వెంకయ్య బాగుపడుతాడు. నీతిబోధకుడు బోధకుడుగానే మిగిలిపోతాడు.

ప్రపంచము సంస్కరణను స్వీకరింపదు ఎందుకో తెలుసా? ప్రపంచము సంస్కరణను వాంఛించుటలేదు కావలసినది సలహా, ఉత్సాహము ఇంకా యెక్కువగా చిరునవ్వుతోగూడినఉల్లాసము ప్రపంచకానికి సత్యము కావలసియే యున్నది సత్యమును ప్రచారము చేయదలచిన బోధకుల లోపాలు, ఉజ్జీకాలు, అత్యాచారాలు లోకానికి అవసరంలేదు నీవుచెప్పే బోధ లోకము వినటంలేదంటే నీ బోధలో యేదో లోపం ఉన్నదన్నమాటే.

అల్లరి చిల్లరగా ఉంటానికి నీకు ఇష్టంఉందా? నాకు అది ఇష్టం చిన్నపిల్లలు అల్లరిగా ఆడుకొంటూ ఉంటారు నేను వారిలో కలిసి ఆడుకొంటాను ముఖం యెండిపోయి, బుగ్గలు సొట్టలపడి, పెద్ద పొడుగైన నీతి శంకులైన పెద్దలు నాకు పిచ్చిపుట్టించిన కొంటారు ఈ పిచ్చివాడితో ఆట యేమిటని పిల్లలను లోపలికి పిలుస్తారు ఆ పెద్దలు భద్రంగా మూసిన లోపలి ఇండ్లలో బొగ్గుపులుసుగాలి పీలస్తూ ఉంటారు ఆ గొప్ప వారి గొప్పతనము స్థిరపడతుంది - దానికే మృతి అనిపేరు.

సంస్కరణను గురించి వ్యాన్త యశోవిటి ఒక గంతు వేసి అల్లరి చిల్లరను గూర్చి వ్యాన్తన్నాడని మీగనుకోవచ్చు. ఒకసారి నూర్వకాంతిలోకి పోవుట తమాషగా ఉంటుంది - దు! అన్ని జంతువులకు బాల్యములో ఆడుకోవలెననే ఆగపరాని కోరికే ఉంటుంది పిల్లికూన, మేకపిల్లి, ఉడుకపిల్లి, ఆరోగ్యముగల శిశువు, యిది యెలా ఆడుకొంటున్నా చూచావా? ఒక షేగంటానికి పోయేముందు దుస్తులు ధరించి అలంకరించుకొని పోయే వారిని గూడా చూడు కావలసినది అల్లరి చిల్లరగా ఉండే కోతికొమ్మాయలు - అప్పుడన్నా తమాషా లేక పోతే యింకా యేమిటి? ఇప్పుడు మనము యేమి చేస్తాము. ఇంకా ఇంకా బిగదీసుకొన్న గొప్పవారిని మన్నిస్తున్నాము.

నా బాల్కనులో సంగతి. బాల్కను పోయినందుకు విచారపడకుడను మనస్సుకు మిదిమి రాకుండా చూచుకోవాలి. నా చిన్నతనములో 10 నిమిషాలు యెండలో బంగాళాదుంపలు త్రవ్వకుంటే తీవ్రమైన తల నొప్పి వచ్చేది. 4 గంటలు ఆనోజానే టెన్నిస్ ఆడి యింకా ఉల్లాసంగా ఉండేవాడను నా పెద్దవాళ్ళు నన్ను సరిగా అర్థం చేసుకోలేక పోయేవారు, నేను యిట్టే అలసిపోతా ననుకొనేవారు. నేను పోమరి పోతునా? కాదు నేను స్వాభావికముగా నుంటిని - బంగాళాదుంపలు సహజాహరము కాదు టోమటోలు గాని, కొబ్బరికాయలు గాని, అరటిపండ్లు గాని చెట్ల నుంచి కోస్తాము. నేల తవ్వతామా? మనశోరక్ష భగ వంతుడు సృష్టించిన ఆహారములు ఆకాశము వంకకు పెరిగే చెట్లను కాస్తవి.

ఇక పశుచందనమును గురించి ఆలోచిద్దాం సరిగా నూరు సంవత్సరాలు జీవించదలచినవారికి స హులున్నవి. వారి సభలలో ఒకవానికి నేను హాజరు అయినాను తిరిగి నేను పోలేదు మృతశ్వాద్ధానికి యెవరు పోతారు అందులో యేమి చమత్కారము లేదు తాళేలు నూరేండ్లు జీవిస్తుండంటారు ఎలాగో తాళేలలే బ్రదుకుదామని యెవరన్నా అనుకొంటారా? సార్థకంలేని బ్రతుకు యేమి బ్రతుకు.

అయితే వశ్యోపవాసము సంగతి మరచిపోయినా వనుకొన్నారా? లేదు పోతూపోతూ పరిసరములను పరా మర్శ చేశాను అంతే చర్చి చరిత్రలో ఒక్కొక్కచాధువు యెన్నేసిదినాలు ఉపసనించెనో వ్రాసి ఉంటుంది

వారి రూపము మెలా ఉంటుంది? ఏడుపుకొట్టు ముఖము, శవమునకువలె కాంతిలేని చెక్కి ఘ్న, రెండూ దగ్గరగా నొక్కియూర్చి పెదవులు, పొడవైన ముఖము, పైన సన్యాసి వేషము, అగుకు అనుగుణ్య ముగా అసన్నమరణమును నూచనలు ఇంతేగదా!

నేను చేసే వశ్యోపవాసముయొక్క చిత్రింగ యిది కానేకాదు ఉపవాస కాలములో నేను ఉరిమి చూడను చిరునవ్వుగో ఉంటాను సన్యాసి దుస్తులు లేవు తల నున్న గొరిగి యుండదు తల శుభ్రముగా దువ్వి ఉంటుంది నా పెదవులు ముద్దుపెట్టుకొనుటకు సిద్ధముగానుండు పెదవులవలె మృదువుగా ఉంటుంది నీ పెదవులలో ఆ మృదుమధురత్వంఉంటే దాంపత్య ములో యెంత మాధుర్యం ఉంటుంది! నీ పెదవులలో

ఆ మృదుత్వము లేకపోవుటవల్ల నీ దాంపత్య భాగస్వామి నీ భాగముగూడ ఆమెయే అమృతవలసి వస్తోంది

నా సంగతి చెప్పుకోవటం నాకు యేనుక యిష్టము లేదు ఎవరికీ ఉండదు అయితే యిలా చెప్పుకోవటం మానవ స్వభావము ఇందులో విపరీతం యేమిలేదు. అయితే మనము మానవత్వమునుండి చాలా దూరము వచ్చియు తిరిగి ఆనోవనే మానవత్వాన్ని పొందాలె. అయితే మన మా తోవకూడా మఱచిపోయినాము

సన్యాసి వైరాగ్యము, విషయలోలతా రెండూ అసహజము సన్యాసి తనదేహాన్ని నిశితము చేసుకుంటాడు. విషయలోలుడు తన దేహాన్ని విషయములతో భోగి స్తాడు అయితే యిద్దరూ చెరియొక తప్పుచేస్తున్నారు. అందువల్లనే యిద్దరి మార్గములు పరస్పర విరుద్ధం అయినై దేనికి విషయముగా ఉండబోకండి విరుద్ధంగా ఉన్నవారిని యెప్పుడో ఒకప్పుడు వైరుద్ధ్యం బాధపెట్టు తుంది

బలవంతముగా భోగాలను అనుభవిస్తే ప్రతిక్రియగా బాధగూడా అనుభవింపక తప్పదు భోగాన్ని నిరాక రిస్తే మృశ్యువును శిక్షగా అనుభవించాలె జీవితమును భోగించటం జేవుడు మనకిచ్చిన అవయవములను న్యాయంగా అనుభవించటం దానిని అతిగా అనుభ వించటముగాదు నిరాకరించటముగాదు ఆత్మవిశ్వాస మతో ప్రవర్తిస్తే ముఖ, కాంతులు తత్ఫలంగా శోర కుండనే లభిస్తవి. మనకు శారీరక ఉన్నదో లేదో మనకు తెలియనంత తేలిక అవుతుంది.

ఆనందము శోరక్ష అన్ననుతీంటావా? బాధపడక తప్పదు తినేటప్పుడు ఆనందములేకుండా తింటావా? ఆ తిండిలో ప్రాణములేదు దేహానందముశోరకయ్యే యేపని అన్నా చేస్తే, ఆత్మకు ఉపవాసమే అందువల్ల విషయలోలత తప్పన్నారు పొండే ఆనందము ముఖ్యంగా ఆత్మకు లభించాలె. అప్పుడు యిందియాలుగూడా ఆ యానందములో పాల్గొంటువి. ఆత్మకుఉండే తృప్త దేహేంద్రియాలను మాత్రమే తృప్తిపరిస్తే తీరదు. ఆత్మ తృప్తిని మోసంచేయటానికి యెవరికీ వశంకాదు

ఆశీర్వాదమునకు అమోఘమైన మందు మిత్ర యిష్టమున్న పదార్థములను మితంగా తినటం తిన్నదెల్ల బాగా ఆనందముతో అనుభవించటమున్నా ఎవరూ పూర్తిగా యెప్పుడు ప్రేమించజాలరు. కామేశ్వరము ప్రేమలో లోపం ఉండుటవల్లనే కలుగుతుంది.



పనిచేయుటలో ఆనందమున్నది. అందుకే పనిచేయాలి. ఆటలో ఆనందమున్నది. అందుకే ఆడాలి అలాగే తినటలోగూడ ఆనందమున్నది అందుకే తినాలి ఉపవాసములో ఆనందమున్నది. కనుకనే ఉపవసించాలి.

ఉపవాసములోగూడా ఆనందమున్నదంటావు యేమిటయ్యా అని నన్ను యెవరైనా అడుగవచ్చు ఇది కేవలం లోకజ్ఞానంతో అర్థంకాదు కేవలం లోకజ్ఞానమున్నవారు చేసేది కాదు ఉపవాసము వశ్యోపవాసము అనలే చేయరు వారికొర కిది వ్రాయలేదుగూడా ఉపవాసములో ఆత్మానందమున్నది విషయానందమూ ఉన్నది. రెండు ఆనందములు అనుభవింపగలవారికే ఉపవాసము.

ఆనందమంటే యేమిటో వివరిస్తాను ప్రత్యక్షమైనది మిక్కిలి రక్కువ ఆదర్శమునందు అంతా ఒక దానిని ఆదర్శంగా పెట్టుకుంటే చాలదు అది యేదో తృప్తి నిస్తుంది అంతట ఆగిపోతుంది. దేవుడు మనకు మానవత్వాన్నిచ్చాడు ఈ మానవత్వాన్ని దేవత్వముగా వికసింపజేయాలి మృతత్వములో నుండి అమృతత్వము పొందాలి ఒక పువ్వు వాసన తెలియవలెనంటే దానిపైన అంటిన మృత్తిక వాసనచూస్తే చాలదు. అపువ్వుము యొక్క హృదయములోకి చూడాలి.

జీవితము యెవరికన్నా ఆనందదాయకంగా లేదంటే వారు జీవితపు లోతులు చూడక, వెలుపల మూర్ఖమే చూస్తున్నారన్నమాట వస్తువుల వెలుపటి భాగమును భగవంతుడు గూడా మృగువుగా నుంచజాలడు. రక్తములో చురుకు లేక, ఇందియములు ముడికతో నిండి యుండి, నాడులు నిశ్చేతనములై, మనస్సు కల్లోలముగా ఉంటే, హృదయములో ప్రేమ ఉండదు జ్ఞానేంద్రియాలు మొద్దుబారిపోతై ఆత్మ యొక్కడో దాక్కుంటుంది.

వశ్యోపవాస కాలమున దేహములోని అన్నిచోట్లా పూర్వకన్న సుఖంగా నుంటుంది నాలుక, మెదడు మూర్ఖమే నిష్కలంగా ఉండివు సుఖంగా గూడు ఉండదు. వానికి సుఖంగా ఉండే అర్హత లేదు చిరకాలమవి రెండూ స్వేచ్ఛగా వర్తించినవిగా వశ్యోపవాస కాలములో వారము దినములలోనో యెప్పుడో యివోటులందు గూడా బాధ తగ్గిపోతుంది.

వశ్యోపవాస కాలములో మొదటి వారములో మన బంధువుల, స్నేహితుల సుఖంతగ్గిపోతుంది వృద్ధిపొందదు. నిన్ను చాలా బాధ పెట్టుతారు. నీవలన తాముగూడా బాధపడతామ. గ్రంథము చివర ఉపవాసములో

అవలంబింపవలసిన నియమములను పేర్కొన్నాను అందు చెప్పినట్లు ప్రవర్తిస్తే యీ బాధ గూడాతప్పకుంది.

మన విశ్రులు ఆధ్యాత్మిక వాదులు. వారుసుఖములో సమత్వం ఉండటారు. అదేనిజమైతే వశ్యోపవాసములో 2, 3, 4 వారములు ముగిసేటప్పటికి సౌఖ్యము వస్తుంది దేహములోని ప్రతితంతువు, ప్రకృతిలో శృతికలిసి ఉంటుంది ఆత్మస్పందనము లన్నియు, సత్యపూర్ణములై! నిన్ను దేవత్వమునకు ఉద్ధరిస్తవి. శిశువులకుండి కృమంగా యెప్పుడో నశించి పోయిన అమాయకత నీలో ప్రవేశిస్తుంది పంచభూతములలో నుండే సాత్వికముగు సూక్ష్మంశలు వారికి చేరుతూ ఉంటవి శిశువులు ఆనందంగా ఉంటారు పెద్దతనము వచ్చినకొలదిని నాగరికతవలన మనలోని సత్వస్పందన పోగొట్టుకుంటాము గనుక మన కానూత్మకంశలు చేరినా దేహము వానిని స్వీకరించి అనుభవింపలేక పోతుంది అందుకే మన కా ఆనందము లభించదు

అట్టి ఆనందము వశ్యోపవాసమువలన లభిస్తుంది దీనిని భ్రాంతి అనటానికి వీలున్నదా? లేక దీనిని ఇంద్రిజాల మంటామా?

మంచిది ఇది కానిది యెట్లుండును? నేనొకతూరి 30 దినముల ఉపవాసము చేశాను ఉపవాసము ముగించే దినమందు నేను ఆహారము తీసుకొంటిని అప్పటి నా అనుభవమును చెప్పటకు సుఖము, ఆనందము, మైమరపు, పారవశ్యము, అమితానందము మొదలగు మాటలన్నియు చాలా పేదగ కనపడినవి. నీవు అప్పుడు నా ఆనందమును చూడవలసినదే నా అనుభవమునకు తుల్యమైనదేదీ లేదని నీ ఒక్కడితో రహస్యం చెప్పవలసినదే. ఇతరుల కాఆనందము పంచిపెట్టటానికి నా వశముకాదు

నేను భౌతికవాదినే అయి ఆత్మోపలబ్ధి నాకు అవసరం లేకపోయినాగూడా ఆహారమును తీసికొనుటలో ఆనందము కొవలెనంటే కొలది కాలమైనను ఉపవాసము చేయవలెంటాను. కొలది దినములు ఉపవాసముచేస్తే ఆకలి పుట్టుతుంది అప్పుడు ఆహారము తీసికొనుట ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది.

నేను కారేజీలో చదివే రోజులు జ్ఞాపకము వస్తున్నది అప్పుడు ఒక ప్రాప్తెనరు ఉండేవాడు అతను రాజోయే విందులో టర్కీమాంసం తిన గలిగేటందుకు అదివారం ఉదయం చర్చికి పోకుండా పెన్నిగ ఆడేవాడు సరే. దానికి వంటినిండా మద్యపులు లేదనవి. తరువాత నయ



మన వనుకో. ఆకలి అంటే ఆకలికి తెలుసు అదిగూడా తెలియ! వారికన్న అతడు మంచివాడే తినటంలో పొర పాటు చేశాడనుకో దాని ఫలమూ అనుభవించాడు.

ఉపవాసమూ - తరువాత విందును ఇదీ నా సిద్ధాంతము. ఎంతోమంది మిగడ అజీర్ణం చేస్తుందని రోజూ నీళ్ళు కలిపి పాలు త్రాగుతారు ఆ నీళ్ళ పాలతో వారికి బలమురాక చిక్కిపోతారు తగినట్లు ఉపవాసముచేస్తే మిగడ అయినా జీర్ణమైపోతుందని వారికి తెలియదని నా అనుమానం నీళ్ళపాలు తాగితే పిల్లలగూడ బలియరు చిక్కిపోతారు. చిన్నబిడ్డలకు బలవంతాన పాలు ఆప

చోకండి సహజ ప్రకృతి యే వారికి పాలమీద రోకరిగలిగిస్తుంది. అప్పుడు వాళ్ళ గట్టి ఆహారాన్ని కోరుతారు.

నీతాకోకచిలుక చూడటానికి అందముగా ఉంటుంది. చూచి ఆనందించవలసినదే దానిని మన వశము చేసుకోవలెనని పట్టుకుంటే చచ్చిపోతుంది. నిబ్బరంగా నిలచుంటే నీ దగ్గరకు వచ్చి వాలుతుంది దాని రెక్కల రంగులు - దాని లాఘవము, షోకు చూచి ఆనందించవచ్చు. ఆ విధంగానే సుఖమునేది బలవంతాన వశపఱచుకుందా మంటే అండేది కాదు నీవు యెంత నిబ్బరముగా ఉంటే అంత అనుభవానికి వస్తుంది.

శ ల త్త .

## డాక్టరుల కర్తముగాని విచిత్ర రోగము.

పువ్వాడ పేర్కొనగారు.

సాధారణముగ కుదిరిన రోగవిషయముల గూర్చి ప్రచురించుట డాక్టరుల కభ్యాసము. కుదరని రోగులగూర్చి తలపెట్టరు. గాని కుదరని రోగుల చరిత్రగూడ పత్రికాపాఠకులకు గుణపాఠముగ నుండునని యీ వ్యాసమున నొక విచిత్రరోగమువలన చనిపోయిన ఒక రోగినిగూర్చి వ్రాయుచుంటిని. “అన్నిరోగములు నావైద్యమువలన గుదురును గాని రోగులందరను గాదు. అదివరకే అల్లోపతి మందులు, ఇంజక్షనులు తీసికొని శరీరమందలి జీవశక్తి నశించిన రోగుల విషయములో వారి జీవశక్తి బాగుపడినయెడల, జీవశక్తి అభివృద్ధి పొందినయెడల మాత్రమే కుదురును. ఈ రోగులకు గూడ జీవశక్తి బాగుపడని యెడల అంత్యమువరకును బాధలు తగ్గి శాంతముగ మరణించుటకు తోడుపడును” అని శ్రీ కూనీ మహాశయుడు వచించి యున్నారు. మనము తిరుపతి వేంకటేశ్వరాలయమునకు పోయి అక్కడ చెల్లించు ఆపద మొక్కులు, ముడు

పులు చూచినపుడు శ్రీవేంకటేశ్వర మహిమను గూర్చి వేయినోళ్ళ పొగడగలము. గాని ఆపదనొంది విచారించు నొక స్త్రీని తిరుపతి వెంకన్నకు మ్రొక్కుకో లేకపోతివా? యని ప్రశ్నించిన, మ్రొక్కుకొంటినమ్మ! అదిక్కుమాలినవాడు కూడ కాయలేదని జవాబు వినగలము. ఈ వ్యాసము వలన నేను పాఠకులకు మనవిచేయునది, ఎట్టిపరిస్థితిలోను అల్లోపతి డాక్టర్ చేతిలో పడరాదని మాత్రమే.

ఒకయువతి 15 వ సంవత్సరమున నొక యాడుపిల్లను గనెను. అప్పటినుండి రోగ మంకురించెను. ఆమెకు జిగటవిరేచనములు ప్రారంభించెను. అవి చాలకాలము బాధించినందున షరతు రాంకుకు తక్కువగాని అల్లోపతి వైద్యులచే మందు ఇప్పించబడెను. పాలిపోయెను. కురుపులు బయలు దేరినవి. పరీక్షించి డాక్టరు రక్తము చీనుగా మారుచున్నదనియు, మూత్రమునందు చక్కెరగలదనియు స్థిరపరచి

వైద్యము నడపిరి. అప్పుడికి 2 సంవత్సరములు వైద్యము నడచెను. గుణములేదు. పిమ్మట వారియూరు ఆరోగికి బంధువులైన యొక యుద్యోగి కుటుంబముతో వచ్చెను. ఆయన భార్య తొట్టివైద్యము చేయునది. ఆమె యీ రోగిచే తొట్టివైద్యము చేయించగా జిగటవిరేచనములు కట్టెను. కురుపులు తగ్గెను. మూత్ర ప్రసరమునందు చక్కెర లేదనిరి. తిరిగి దారుణ్యవంతురాలై మరియొక అడవిశువును గనెను. ఆ యుద్యోగి బదిలీలయి వెళ్ళిపోయినందున అంతకుపూర్వమే తొట్టివైద్యము మానెను. పిల్లకు ఒక యేడు వెళ్లునదికి తిరిగి పూర్వపు రోగము కనబడెను. తిరిగి పెద్దడాక్టర్లచే మం దిప్పించిరి. ఇంజక్షనులు చేయించిరి. మూడు సంవత్సరములు గడచినవి. రోగము వదలలేదు. తిరిగి ఏదో మోస్తరుగ తొట్టివైద్యము ప్రారంభించిరి. మామూలు భోజనములో ఉప్పుకారములు తగ్గించి షభ్యము నడపిరి. తిరిగి కొన్నాళ్లు ఆరోగ్యమువచ్చెను. మరి కొన్నాళ్ళ కొక ఆడుపిల్ల గలిగెను. ఆ పిల్ల పుట్టిన ఒక సంవత్సరమువఱకు తొట్టి వైద్యము లేదు. మామూలు ఆహారము. కాఫీ మొదల గున వన్నియు తీసికొనుచుండినను పిల్లకు పాలుండెను. చక్కగా కాలము జరిగెను. గాని సావత్సరం వెళ్ళినప్పటినుండియు తిరిగి జిగటవిరేచనములు, శరీరము పాలిపోవుట ఆరంభమయ్యెను. శక్తి హీనమయ్యెను తిరిగిమందులు పుచ్చుకోగూడదని సామాన్య షభ్యముతో తొట్టిన్నానములు మట్టుకు చేసెను. ఆవిరి, ఆలసన్నానములు లేవు. పరిశ్రమ లేదు. ఇట్లాక సంవత్సరము గడచెను. ఆరోగ్యము గలిగెను తొట్టివైద్యము మానెను. బంధువుల యిండ్లలో వివాహములకు వెళ్ళవలసి రాగా 4 మాస

ములు విందు భోజనములతో గడచెను తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళి తొట్టిచేసిన బాగుపడు నను సమ్మతముతో సమస్త పదార్థములను తృప్తిగలుగునట్లు భుజించెను. తిరిగి అదేరోగము కనబడెను. తిరిగి తొట్టి న్నానములు ప్రారంభించెను. విరేచనములు తగ్గెను గాని నగసిగ పర్యంతము కురుపులు బయలు దేరినవి. అంత కంతకు వృద్ధియై తొట్టి చేయలేని పరిస్థితి యేర్పడెను. తొట్టిన్నానములవలన అవి నిమ్మలించు నను సలహా యిచ్చువారు లేరేరి. తలనిండ కురుపులు బయలుదేరెను. జుట్టూడి పోయెను. దుర్బలస్థితి యేర్పడెను. పిమ్మట కాకినాడ జిల్లాసరనువద్ద ఇంజక్షనులనువాడిరి. పూర్తిగ తగ్గక తిరిగి వచ్చుచునే యుండెను. ప్సెలిన్ ఇంజక్షనులను లక్ష్యపెట్టినందున ఏదో ఈరో తగావచ్చిన ఇంజక్షనులట ఇంజక్షనుకు రు 250/- అగునట ఆ యింజక్షను నిప్పించిరి. భాగ్యవంతులగుటచే డబ్బునకు వెనుకాడలేదు. దానితో కురుపులు మానినవి. తలలో వెంట్రుకలు పూర్తిగ ఊడిపోయినవి. శరీరమున తలతోగూడ నల్లనిమచ్చలు అపహ్యాముగ నేర్పడినవి మచ్చకుమచ్చకుమధ్య నొక్కొక అంగుళముమేరమట్టుకు పచ్చని శరీరచ్ఛాయ గనపడుచు భయావహముగ నుండెను. కురుపులు పోవడమే తడవుగ జిగటవిరేచనము లంకురించినవి. అల్లోపతివైద్యముమాని సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేదవైద్య పండితునిచే విశేష ధనవ్యయముతో విలువగలమందులిప్పించిరి. లాభము లేకపోయెను. తిరిగి అల్లోపతివైద్య మారంభమాయెను. ఇంజక్షనులు చేయించిరి. పరిక్షించగా రక్తమంతయు చీముక్రింద మారుచున్నదనిరి. రక్తము శుభ్రముగనుటకు ఇంజక్షనులిచ్చిరి. లాభములేకపోగా ఔషధరేచరు రా

నారంభించెను. రోగికి విశ్రాంతి లేకపోవుట, నిద్రలేకపోవుట, బాధ కలిగెను కడుపునొప్పి లేకుండ చీము విరేచనము లగుచుండెను. టంపరేచరు ఏయింజక నులకు తగ్గలేదు ఇంజక నులపేర్లును రోగిభర్త జెప్పెనుగాని నాకు జ్ఞాపకం లేవు T. B. యని సంకోచించి రాజమండ్రిలో T. B. Doctor చే పరీక్ష జేయించిరి. X రే ఫోటో తీయించిరి ఊపిరి తిత్తులు బాగున్నవనియు, హాస్ట బాగున్నదనియు, మూత్రమునందు చక్కెర లేదనియు, రక్తదోషమునియు చెప్పెనట తిరిగి గొప్ప సిఫార్సులతో వారిచే మళ్ళీ పరీక్ష చేయించగా అనేఫలితము తేలెను. టంపరేచరు తగ్గలేదు. తిరిగి పూర్వపు పద్ధతినే తొట్టివైద్య మారంభించిరి. విరేచనము లట్లే యగుచుండెను. టంపరేచరు ఒకరోజు తగ్గి తిరిగి పూర్వకంటె హెచ్చెను. వారికుటుంబమునకు వైద్యము చేయు నొకడాక్టరు తొట్టివైద్యము మాని పొత్తికడుపున మట్టివైద్యము, తడిగుడ్డ వేయించెను టంపరేచరు కొంచెం తగ్గెనుగాని తిరిగి పూర్వకంటె ఎక్కువయ్యెను. రోగికి ఒక రోజున కొకరోజు బాధ లెక్కువగుచుండెను. ఇక జేయునది తోచక నుండగా యెవ్వరో ఆగ్రామమందలి సంపన్నులు ఆరోగ్యతత్వమునుచూచి వైద్యము జేయించమనిపుస్తకము నిచ్చిరి. అదిచూడగానే నాపేరు వారికి దొరకినదిగాని అడ్రసు తెలియలేదు. తొట్టివైద్యము తప్ప శిరణ్యములేదనియు, కురుపులకు ఇంజక్షన్లు ఇప్పించక తొట్టిచేయక పోవుటయు, 4 మాసములు అపథ్యము జేయ సాహసించుటయు “బుద్ధి కర్తానుసాహసీ” అను నట్లు బాధ పడవలసివచ్చినదనియు, భీమవరం ఆశ్రమము

నకు వెళ్ళుటకు తగుస్తామనులేక రాజమండ్రిలో కాకతాళెన్యాయముగ నా అడ్రసు దొరకి నావద్దకువచ్చి చరిత్రను వైవిధ్యముగజెల్పిరి. నేను రోగినిచూచుటకు 4 రోజులలో వచ్చెదననిచెప్పి యాక్రిందివిధముగ స్నాన పథ్యముల విధించితిని అన్నము మానిన నీరసము హెచ్చుననియు, ఆకలి యున్నదనియు, జీర్ణముకూడ బాగున్నదనియు వారు నాతోజెప్పిరి. జీర్ణకోశము చెడియున్నదనియు, ఇంజక నుల మహిమచే ఆకలి లగునట్లును తోచుచున్నదిగాని నిజముగా జీర్ణకోశము పూర్తిగా చెడియున్నదనియు రోగివయస్సు 30 సం॥రములలోపున నుండుటచే జీర్ణకోశము బాగుపడి, Vitality హెచ్చిన రోగికి పున రారోగ్యము కలుగవచ్చుననియు, టంపరేచరు తగ్గులయు, విరోచనములు కట్టుటయు, బ్రహ్మాండము గాదనియు, ఆకలియగుచుండి, తిన్నది జీర్ణమై రోగి కోరిన యెడల అన్నమివ్వవచ్చునని నచ్చజెప్పి వైద్య విధానమును చెప్పి వారిచే వ్రాయించి యిచ్చి పంపితిని.

### వైద్య విధానము.

రోజునకు ఉదయం 6½ గంటలకు కటిస్నానము 15, వంటికి ఉష్ణము వచ్చునట్లుకప్పుకొని పగుండుట, 7½ గం కు లేతకొబ్బరిబాండము లోని నీరు, 9½ గం కు 4 తులముల గోధుమ నూకతో జావ (పొట్టతియ్యకుండ), దానిలో నిమ్మకాయరసము, గోరుమిగడ కొంచెము, నారింజ లేక బత్తాయి తొనలు 1 చెక్కలో నిది. మధ్యాహ్నము 2½ గంటలకు లింగ స్నానము, 20 ని॥లు ఎండలో తెల్లదుప్పటికప్పుకొనిపరుండుట, తరువాత సాయంత్రం 5 గంటలకు కటిస్నానము, 15 ని॥లు కప్పుకొనిఎండలో

బరుండుట, రిగంటలకు ఉదయమువలెనే గోధుమ  
జావ, నిమ్మరసము, బత్తాయి లేక నారింజ  
చెక్కతోనలు, రాత్రి 10 గంటలకొక  
మట్టిపట్టివేసి నిద్రపట్టినయెడల మెలకువ వచ్చు  
వరకు ఉంచుమనియు లేనియెడల వేడి వచ్చు  
నపుడెల్ల మార్చమనియు చెప్పితిని. ఇట్లు ఉదయం  
5 గంటలవరకును, ఇదిగాక తొట్టిస్నానముల  
మధ్యను ఆహారము తీసికొనిన రిగంటలకును ఉదయ  
మున 8 గంటలకును ఒక్కొక్కమట్టిపట్టి వేయు  
మంటిని వారమునకు 2 బాష్ప స్నానములు,  
ఉదయం తొట్టిపైములోపునముగించి, చన్నిట  
స్నానముచేయించి, తుడిచి కటిస్నానము చేయిం  
చమంటిని. 2 ఆతప స్నానములు 2 గంటలకు  
ప్రారంభించి ఆ యా సము గలుగు వరకు  
30 లోపున చేసి, స్నానముచేసి తుడుచుకొని  
లింగస్నానముజేయమని చెప్పితిని, మధ్యనొక  
రోజుమాత్రం కాళీ. ఇట్లు చేయుటచే నేను  
చూచుటకు వెళ్ళుసరికి ఒంపరేచరు క్రమముగ  
తగ్గి ఉదయం 99 ల లోకేవచ్చి క్రమముగ  
5 గంటకు 102 వరకు హెచ్చి రాత్రి 10 గంటలకు  
తొట్టిచేసినది మొదలు తగ్గిచుచుండెను.  
ఆకలి తగ్గెను. విరేచనములు తగ్గెను రోగి  
ఉత్సాహముగ నుండెను. రాత్రి 10 గంటలకు  
కొంచెము నిద్రపట్ట నారంభించెను. అదేవిధ  
ముగ చేయనియమించి ఒకరోజుండివచ్చితిని.  
4 రోజులకు ఉత్తరము వ్రాసిరి. అందు రాత్రి  
1 గంటలగాయతు ఉదయం 9 గంటలవరకు  
ఒంపరేచరు 96-97 ఉంటున్నదనియు క్రమ  
ముగ హెచ్చి సాయంత్రం 5 గంటలకు తొట్టి  
చేసినది మొదలు తగ్గి ఉదయమునకు  
నార్మలునుండి తగ్గుచుండెను. మట్టిపట్టిలు  
మాన్పించితిని. ఆహారము అట్లే. 5 వారములు  
గడచెను. రోగి కొంచెము కొంచెము కోల్పోను

చుండెను శరీరము అంతయు కురుపులు  
విఠరీతముగవచ్చినవి తొట్టిచేయవీలులేక మాని  
వేసి నా కొరకురాగా చూచి పీటమీద గుడ్డలు  
వేసి కూర్చొని 2 లింగస్నానములు ఉదయాస్త  
మయములందును మధ్యాహ్నము కటిస్నాన  
మును విధించితిని. అప్పటి తి.

తలయందు కొద్దిగను ముఖమంతయు  
వాచెను. కళ్ళు తెరవబడవు. చీము కళ్ళకొలికల  
నుండియు, ముక్కు, చెవులనుండి కారుచుం  
డెను. శరీరమంతటను చీము ఓడుచుండెను.  
వీపుమీద పెద్దబొబ్బ, జబ్బుమీదను, తుంట్లు,  
శరీరమంతయు, పాదములు లావెక్కి గోళ్ళ  
వెంట చీము కారుచుండెను. చేతులగోళ్ళ  
నుండి అదే విధముగ చీము వచ్చుచుండెను.  
రోగిని ముట్టుకొనుటకు గూడ వీలులేకుం  
డెను. అది లగాయతు శరీర మంతయు  
మట్టి పట్టిలు వేయించి గట్టిపడకుండనే తీయు  
మనియు కళ్ళమీద సీలిసీసా, నీళ్ళతడి పొత్తి  
ముఖమంతయు మట్టిపట్టిలు వేయించుచు 2  
రోజు లాగితిని. విశేషముగా చీము పోవుచుం  
డెనుగాని మట్టితో చర్మముూడి బాధ ఎక్కు  
వయ్యెను. భూతలద్దముతో కనురెప్పలమీద  
ఎండపట్టించితిని. కళ్ళు కొంచెం చూడనిచ్చి  
నవి. తిరిగి నేను వచ్చివేసితిని. కొంచెము ఆకలి  
గలిగి కాల విరేచన మగుచుండెను. 15  
రోజులకు కురుపులు శరీరమంతటను మాని  
పాద మొకటి మట్టుకు చాల లావుగా  
వాచెను. గోళ్ళనుండి చీము ఎక్కువగ  
నుండెను. వీపుమీద నడ్డిపూసల ప్రాంత  
మున అరచేయంత పుండును, కడి భుజము  
మీద నొకపెద్ద పుండును మిగిలెను. కళ్ళు  
తెరుచుకొనెను. మట్టిపట్టిలు చన్నిటి ధారచే  
కడిగి పడిపోవునట్లు చేసిన మేలని చెప్పి

తిని గాని పీలుగలుగలేదు. వలచుటచే చర్మ మూడి మంటలు బయలుదేరెను. ప్రతిరోజు నను ఉదయం ఆవిరి పట్టుటయును, చన్నీళ్ళు పోయుటయును మట్టిపట్టీలు వీపునకు, జబ్బ మీద పుండునకు మాని, నీలీసేనా నీళ్ళపొత్తులు వేయించితిని. కాలికే తక్కిన పుళ్ళకు, ముఖము నకు భూతఅద్దమునకు నీలి అద్దము అడ్డుంచి కాలునట్లు ఎండ పట్టించితిమి. కాలువాపు గూడ తగ్గెను. ఆహార మక్కరలేక బహుకొద్ది గనే శనిపోవుచుండెను విరోచనములు దుర్వా సనతో చీముగలిగి పోవుచుండెను. ఒక్కొక్క రోజున అల్పాచమానము గూడ బాగుగా అవకుండెను. మట్టి, ట్టీలతో అది శుద్ధికొనెను. ఇట్లుండ నాకరాత్రి రోగి మాటలేకుండ మూర్ఛపోయెను. నాడి కనబడలేదు. వెంటనే పొత్తికడుపున మట్టిపట్టీ వేయగా తిరిగి మాట వచ్చెను. మామూలుగానే యుండెను. నేను వచ్చివేసితిని. మరి 4 రోజులకు నాకొరకు వచ్చిరి. అదేవిధముగ తొట్టి మొదలగునవి చేయుచుండుమనియు నేను వచ్చియు అంత కంటే చేయవలసిన పని లేదంటిని. అప్పటికి మునుపటి పాదముగాక రెండవపాదము గూడ వాచి చీము వచ్చుచుండుటచే రోగి తొట్టి స్నానములు చేయుట మానెను. నేను వెళ్ళి ఎట్లో తొట్టిచేయించి ఎండలో పుండబెట్టి భూతద్దముతో కాచి తిరిగి తొట్టి చేయించుటకు తొట్టిలో నుంచగా నీరసమువచ్చి విరేచనమయ్యెను. తొట్టిలోనుండి తీసి పరుండ బెట్టి కప్పిరి. మాట్లాడెను. మరియొక నిమిష మునకు గుండె ఆగిపోయెను. చేసినదంతయు వృథా యయ్యెను. రోగిగాని, ఆపులుగాని, చూచిన యితరులుగాని అట్లు జరుగునని తలచ

లేదు. నాకు ఆశ్చర్యమయ్యెను. కాని రోగి జీర్ణరోగము బాగుపడకపోవుట, విరేచనము వాసన పోకుండుట అనుమానముగానే యుండెను. తగువాత వాకబు చేయగా రోగి తల్లి కురుపులతో కొన్ని సువత్సరములు తీసి కొని చనిపోయెననియు, ఇద్దరు అక్కలు ఊయ వ్యాధితో చనిపోయిననియు తెలిసినది. నేను ఊయవ్యాధి యని నిర్ణయించి వైద్యము ప్రారంభము చేసితిని. క్లేష్టము కనబడెను. గాని యితర బాధలముందు అది తగినంతగా లేదు. పూర్తిగా జీవశక్తి నశించువరకును, అల్లోపతి వైద్యమును, జీర్ణశక్తి నశించువరకు బలాహారములు యివ్వబడుటయు, తొట్టి వైద్య ములో రోగ పదార్థము వెలువరించుటకు వచ్చిన కురుపులను దారుణ ఇంజక్షనులచే అణగ గొట్టుటయు, తిరిగి కోలుకోలేనంత పాడు చేసినవి. కురుపులకు ఆగి సిమ్మళించుటకు తగిన జీవశక్తి లేనందున తట్టుకోలేక రోగి మృతి నందెను. జీర్ణశక్తి పూర్తిగా బాగుపడినగాని రోగమును తట్టుకొనుశక్తి గలుగదని భోధ చేసినది. గాన మందుల దరికి పోక రోగము అంకురించిన తక్షణమే ఆహార విహారముల జాగ్రత్త దీసికొనినయెడల కాలిక రోగములకు గురి గానక్కరలేదు. ఏ వైద్యముతోను నిమిత్తము లేకుండ పునరారోగ్యము పొంద వచ్చును. ఇందుకు మనోదౌర్బల్యము ఉండరాదు.

తొట్టి వైద్యం

నూతన గ్రంథం తయారయింది

వెల రూ 10—0—0



## సరస్వతి పూజ

శరదిండు వికాసమ దహాసాం  
స్ఫురదిందీవర లోచనాభిరామాం  
అరవింద సమాన సుందరాస్యాం  
అరవిందాసనసుందరీ ముపాసే.

అన్నివిద్యలు వచ్చినతరువాత విశ్వేశ్వరుడు తండ్రిగారిని సమీపించి, “తండ్రి! నాకన్నివిద్యలును వచ్చినవి. నాకు స్నాతకమునకు అనుజ్ఞ, యివ్వండి” అన్నాడు. నీవు ఇంకా చదువుకోవటం ఆరంభంకాలేదు. నీకు స్నాతకానికి అనుజ్ఞ యివ్వటం అశంభవము” అన్నాడు తండ్రిగారు.

విశ్వేశ్వరునకు ఈ సంగతి సరిగా అర్థం కాలేదు. అయినా తన పాండిత్యం కాశీ విద్య తృభలలో చూపించి అక్కడివారిచేత ‘అవు’ ననిపించుకునేదాకా మనస్సులో శాంతిపొంద జాలననుకున్నాడు.

అనేక శ్రమలుపడి కాశీచేరి అక్కడి విద్య తృభలలో పాల్గొంటూ తన పాండిత్యం చూపుతూ వచ్చినాడు. సభలలో కొన్నింటిలో గెలిచినాడు. కొన్నింటిలో ఓడిపోయినాడు. గెలిచిన సభలలోనూడా అతనికి తగిన సన్మానము జరుగుటలేదు. విశ్వేశ్వరునకు తెలుసు కుండామని ఆరాటం కలిగింది. ఎవరిని అడుగ గలడు? ఎలా అడుగును?

ఒక మహాసభ జరిగింది. దానికి పండిత రాయలవారు పరితృధికారి. ఆ సభలో విశ్వేశ్వరుడు ప్రథమ ప్రక్షేపిలో సన్మానం పొంది నాడు. సభ ముగిసిన తరువాత పండితరాయలు తన వసతికి విశ్వేశ్వరుని భోజనమునకు రమ్మనెను.

మధ్యాహ్నకాలము భోజనములైన తరువాత గోష్ఠి జరిగింది. పండితరాయలు విశ్వేశ్వరుని బాగా ప్రశంసించెను. తదనంతరము విశ్వేశ్వరునితో వాని శిష్యులను చూడదలచితి ననెను. విశ్వేశ్వరుడు తనకు శిష్యులు లేరనెను. అప్పుడు పండితరాయలువారు ‘అందువలననే

## ‘పుచ్చా వేంకటాద్రిమయ్య’

నీకు తగిన సన్మానము జరుగుటలేదు. వారణాసి నగరమున పండితుని ప్రతిభకు శిష్యుల ప్రతిభల గూడా కలిపి పండిత సన్మానము జరుగుతుంది నీవు పండితుడవే-అయితే ఆ సన్మానం నీ గురువు గారికి చెందుతుంది. న్యాయంగా నీవు సన్మానమునకు అర్హులైనవాడింపవలెనన్న శిశువుల యందు అవ్యక్తంగా నున్న సరస్వతిని ఆరాధించి వ్యక్తంచేయవలసి యున్నది అవిధంగా ఆరాధించి ఆమె అనుగ్రహము సంపాదించిన వారినే ఈ మహానగరములో సన్మానింతురు. కనుక ఈ దినమునుండి సరస్వతిని ఆరాధించి సన్మానార్హులను సంపాదించుకొనవలసి యున్నది.’

తరువాత నతడు స్వయముగా భిక్షుమై జీవించి శిష్యులను చేర్చుకొని విద్యను బోధింప నారంభించెను. ఆ దినముననే తండ్రికి ఈ క్రింది విధంగా జాబును వ్రాసెను. “తండ్రిగారికి సమస్కార పురస్కరముగా వ్రాసుకొనే మనవి.

నిన్నటివఱకు నేను వారణాసి నగరమున నా గురువుగారి విద్యను ప్రదర్శించినాను. నాకు స్వయముగా ఏమీ ప్రజ్ఞ లేనందున నన్నీ వారణాశీ నగరమున సరిగా మన్నింప లేకపోవు చున్నాను. ఆ సంగతి పండిత రాయలువారి అనుగ్రహమువలన నిన్ననే తెలిసికొంటిని. ఈ దినము ఒక సరస్వతీ మందిరము స్థాపించి శిశువులను చేర్చి సరస్వతీపూజ ఆరంభించి నాను. నీ అనుగ్రహమువలన నేను సరస్వతీ పూజచేసి ఆమె అనుగ్రహము సంపాదించి మీ మన్ననకు పాత్రుడ నయ్యెదను. నిన్నటి వఱకు మా గురువుగారిని ప్రజ్ఞాసధిని చేసితిని. నేటినుండి శిశువుల అనుగ్రహము సంపాదించి వారియందు నిహితంగా ఉండే ప్రజ్ఞను ప్రత్యక్షముచేసికొందును. ఈ దినమే నేను అక్షరాభ్యాసము చేయుచున్నాను. మీ ఆశీర్వాచనము లకు ఎదురు చూచుచున్నాను” అని.



(108 వ పేజి తరువాయి)

మిశ్రులకష్టము. దేహ మంతయు పరి శుద్ధియైనవిదప తిగి బలపడను. ఈసమయము (ఫలభక్షణమువలన రోగపదార్థము వెల్లవడు సమయము) మిక్కిలి యోర్పుతో నిరీక్షింప వలసిన కష్టయుతమగు సందిగ్ధసయము. రోగపదార్థమెల్ల స్రావములుగా బయలు వెడల నారంభించు ఈ సమయమే అనేకులకు అయ్యెడు గొప్పగండము ఈ హేతువు వలననే యీకాలములో పన్నిద్దరు (12గురు) మనుష్యులు సైతము ఫలాహారముయొక్క పోషక శక్తినిగూర్చి సమృజాలకుండ నున్నారు. ఫల భక్షణ విషయమున సాంఘికాచారములను బట్టియు కష్టములున్నవి, వాటి నన్నిటిని నెదు రొక్కినవారికే యవితేలియును. ద్రాక్షఫల శర్కరవలన పరిశుద్ధరక్తము కలుగును. అశుచి యైనట్టియు, ఆమోత్పాదకమైనట్టియు నాహార మును (మాంసము, గుడ్లు, పాలు తత్తుల్యము లగు రొట్టె, బంగాళదుంపలు అన్నివిధములగు పిండిపదార్థములు) విసర్జింపవలయును. రోగి యొక్క సిక్కిగతులు నుద్యోగము ననుసరించి నేను చికిత్సవిధానమును సరిచేసి, భోజనపద్ధతు లలో లోపమురాకుండ గమనింతును. ఆరోగ్య కరమగు నీపథ్యము మొదట చెల్లుండినను, చివరకుమట్టుకు నాగరిక పాకములగు నానా పంటకములను మించినరుచితో మనల నాకర్షిం చును. పథ్యవిషయమునను వైద్యవిషయము నను కూడ ప్రథముడగు హిపోక్రేట్సు “మీ యాహారమే యశాపథము కాగలదు మీయా షధములు మీయాహారములే యైతీరును” అని చెప్పియుండిను. “కట్టకడపటి పాకశాస్త్ర మును కట్టకడపటి పాచకుని(వంటలవాని)వట్ట కంటగట్టి పంపువఱకును వ్యాధిబాధితమగు

మానవజాతికి విముక్తిలేదు.” అని యొకా నొక జర్మనీకవి చెప్పినవాక్యము నా యీ ప్రిసంగమున కెక్కుడు తోడుపడుచున్నది. ఈ వాక్యము మానవజాతియొక్క చారిత్రక దుర్దశను వెల్లడించుచున్నది. మౌదులవలన చెడిన రోగులస్థితిని చక్కవరచినంత మాత్ర ముచేత స్వాభావిక చికిత్సానిధానము సఫలత నొందనేరదు. నూత్నపరిణామశ్రేణులకు పూర్ణ త్వమును ప్రసాది పగల దేవత్వముగల పురు షోత్తములను సృజింపవలయును. నేనువిధించు పూర్ణారోగ్యదమగు పథ్య (ఫలభక్ష ణము) మూలముననే చేకూరదగిన యీకార్య మింకను శేషించియున్నది. మానవ సంఘముయొక్క రీతినీతులనెల్ల నొక్కఘాటే తలక్రిందులుగా కేవలసిద్ధాంతములతో మూర్ఖ గోరెడు కొండంతో నేనేకీభవింపను. ఉత్త మోత్తమాహారము (మిక్కిలిపోషక శక్తిగల ఆహారము)వలనఁవిత్రిమగు నెఱ్ఱనిరక్తముబడసి యారోగ్యభాగ్యముతో తులదూగు కొత్త జనసంఘమును నుల్పన్నముచేయుటయే నాకా ర్యోద్దేశము. కేవలము సంతానముచువిస్తరింప జేయుటయే వైవాహికోద్దేశముకాదు. కలిగిన సంతానమును మనుష్యజాతికెల్ల నటంకార భూతమై ఆయుర్వృద్ధియు, అద్భుతశక్తియు, నారోగ్యమును కలదియగునట్లుచేయుట తల్లి తండ్రిల ముఖ్యకర్తవ్యము. ఈ సంగతిని వట్టిమాటలతోగాక వాస్తవముగ నభ్యాస పూర్వకము నే నర్థము చేసి కొంటిని. ఆరోగ్యానందములకు అపరాకుండ పోషింపగల పండిన, రసభరితములగు వివిధ ఫలములును, మబ్బులేని యాకసమున ప్రకా శించు సూర్యబింబమునుగల యుష్ణదేశపుతోట లలో మనుష్యునియుయ్యెల కట్టబడినది. అట

కనతిమూలముననుండు కొండలమీదను, ఉన్నత భూములందును, సమశీతోష్ణ దేశపు ఫలములు కూడ పండుచుండెడివి.

నా చికిత్సావిధానము జనులనెల్ల తిరుగ అనంత జ్ఞానసంపన్నుడగు భగవాను డుద్దేశించిన, భూలోకసౌఖ్యమునెల్ల ప్రసాదింపగల సహజాహారము (ఫలాహారము) వైపునకు నడుపుచున్నది. అమృతత్వమున కర్హతపొందిన జీవుల (మనుష్యుల) కొఱకు దేవుడు మెనపా

శీమియా (Mesopotamia) ద్రాక్షవనమున విందుచేసినపు డాయన ప్రకాశమానములగు నారింజ, అరటి, ద్రాక్ష, సీమశేగు, అత్తి, బేరి, స్వర్ణీయ, దాడిమ యీ మొదలగు పండ్ల నడుమ కూరుచుండి, యీ యాహారసంబంధ మగు సంతోషములే మనుష్య జాతియొక్క ప్రాణమునకును ఆరోగ్యమునకు నావశ్యకము లగు మూలనూత్రిములగునని దీవించి, తాను చేసినదంతయు శ్రేష్ఠమైనకార్యమనిచాటించెను.

## ధర్మచక్రము

(1952 మార్చి సంచికకువాయి)

యశోధర- మహాప్రభూ! మీ కథ యింకనూ ముగియ లేదా?

సిద్ధార్థుడు- (చిరునవ్వుతో) ముగియకుండుటకే, కథ చెప్పుచున్నాను.

యశోధర- ఇప్పుడెంత పొగిడ్తుపోయినది?

సిద్ధార్థ- ఎంతోలేదు, పది పంద్రెండు ఘడియల ప్రాద్దు పోయినది ఇంక రెండు మూడు ఘడియలలో, చంద్రుడే ప్రమించును. అప్పటికి నా కథయూ ముగియును.

చిత్రి- నాకును నిద్రవచ్చుచున్నది. నాకు ఇప్పుడొక మాటచెప్పడు మిగిలినకథ రేపు చెప్పవచ్చును. ఆ గ్రంథములలో అతనికి లభించినదేమి?

సిద్ధార్థ- ఒక ఉపాయం లభించినది. అతని సౌందర్యము, అతని యావనము, అతని బలము, ఉత్సాహము, కక్తి, యుక్తి, రాజ్యము, కీర్తి, శక్తి, లంఘన, భార్య, బిడ్డలు, తమకు నమర్పించిన యెడల, లోకశ్రేయ: వృద్ధమైన, అమృతమయిన, అత్యయమైన, పునరావృత్తిరహితమైన, ఒక ఆనందము పొందుటకు, మార్గము నిర్దుష్టమని దేవత లందు వాగ్దాయించిరి

చిత్రి- తరువాత యేమైనది?

సిద్ధార్థ- ఏమైనదో యింకొకటూరి చెప్పెదను. నాకును నిద్రవచ్చుచున్నది. (చిత్రి నిష్క్రమించును.)

సిద్ధార్థుడు బయటికిపోయి వచ్చి, కర్కటకరాశిలోని చంద్రుడు, ఇపుడస్తమించినాడు. ఇప్పుడే నేను నిర్ణయము చేసుకొనవలసి యున్నది లోకశ్రేయ:ము కొరకై లోకులకాంతి, ఆనందముల కొరకై, (తన నుద్దేశించి) ఒకని సౌఖ్యమును, త్యాగముచేయుటా? లేక నా ఒక్కని యావనము, సౌందర్యము, బలము, అధికారము, కీర్తి మాచుకుంటూ, ప్రజలను నష్టేటిలో ముంచి, అనంతకాలమునుంచి వస్తూనశిస్తూఉండే, రాజమాతృలవలెనే, నేనుకూడ నశించుటయో? తేలవలసియున్నది గ్రంథములనుండి నేను గ్రహించినది బహుస్వల్పము. ఎంతదూరముచదివినా, యీ లోక మందలి సంపదలు క్షణికములనియు, దేవతలనుగూర్చి చేసిన యజ్ఞయాగాదులు, ఇచ్చే స్వర్గాదిఫలాలు కూడ, నెప్పటికైనను, అంతరింపక మానవనియు, తెలియుచున్నది రాగ ద్వేష రహితమైన, నిర్మల చిత్తముతో, ఆత్మోపాసన చేసినయెడల, అమృతమార్గము, కనుపించునని, అందు వ్రాయబడియున్నది మోక్ష మార్గ మధ్యమున, కావలసిన సహాయము, దానంతట అదియే లభించుననియు, వ్రాయబడియున్నది. ఇప్పుటికి విహింసఖములన్ని, వదలియే తీరవలెను. ఫలము దైవాధీనము. ఆయినను ఆమార్గము తెలిసికొనియే తీరవలెను.

(తెరలో పాట.)

ఈ నిశీధకాలరాత్రి నిర్గమింప నెంతువా ?  
యిందులో నెనిలచియుండి యిచ్చకైకల్లి నకింతువా ?  
లేవోయి, సమయమాసన్నమైనది నిద్రకిదిఅదునుకాదు  
మించిపోయెనేని యుగయుగాలకేనిరాదు తిరిగి,  
లేవోయి ! ధీరుడా ! రావోయి ! వీరుడా !  
నిన్నమించి ప్రజలకొఱకు నిత్యమైన త్యాగధనము  
వెచ్చబెట్టువారులేరు రావోయి, రావోయి ధీరుడా !  
యశో- (కుర్చిపడిలేచి) ప్రభూ ! ప్రభూ ! ఎచట  
నున్నారు ?

సిద్ధా- ఏమి నేనిచ్చటనే ఉన్నానుగదా ! ఏమి యీ  
కుర్చి పాటు ?

యశో- మీకాపాట వినబడుటలేదా ?

సిద్ధా- ఏ పాట ?

యశో- (పాట అందుకొని తిరిగిపాడును) ఈ పాటలో  
శ్రేష్ఠునబడిన ధీరుడెవ్వరు ? ఏ సమయమాసన్న  
మైనది ? మించిపోవునదేమి ? యీ పాట నిజముగ  
మీకు వినబడలేదా ?

సిద్ధా- (విననట్లునటించి) నీ విప్పుడు పాడినావుగదా ?  
నేనిప్పుడు వింటినిగదా ?

యశో- మహాప్రభూ ! నాకేమో భయమగుచున్నది  
నేను మిమ్ము ఒదలి తీగమైనను జీవించలేను. మీకు  
నాకు ఇది వియోగమునకు సమయముకాదుగదా ?

సిద్ధా- (దైర్ఘ్యము తెచ్చుకొని) సుదతీ ! నీ మీదనుండు  
నా ప్రేమ యుగయుగాలకైనను పోవునదికాదు.  
నీ కిప్పుడెట్టి భయమునురాదు పరుండుము. నే  
నిచ్చటనే కావలి ఉండెదను.

(యశోధర - సంశయముతో పగుండును. సిద్ధా  
ర్థుడు తలవంచి ఆమె ముఖములోకి చూచుచు కొంత  
సేపటికి) ఇప్పుడు ఉచ్చాస్య నిశ్వాసములు సమ  
స్థాయికి వచ్చినవి ఈమె నిద్రలేచులోపలనే  
నే నిచటనుండి తొలిపోతలను [తొడమీదనున్న తల  
నెమ్మదిగా దిండుమీదనుంచి ముందుకువచ్చి పో  
బోవును. వెనుకకు తిరిగి రాహులుని మంచమువద్దకు  
పోయి, తలవంచి ముద్దుపెట్టుకొన పోవును ధీరుడై  
తలయెత్తి యశోధరనంక తిరిగి] యశోధర శుద్ధ  
అమాయకురాలు. ప్రేమైక రస వీపాసి. ఎంత  
కాలమువరకు ఈమె యీ వియోగము వనుభవింప

వలెనో ? నా వియోగ వార్తతో, ఆమె హృదయము  
బ్రదిలుకొడేని, ఆమె యనుయాతన అనుభవింప  
వలసి యుండును ఇట్టి పుణ్యరాసుల త్యాగములో  
నుండియే, లోక శ్రేయ ముద్భవంపవలసి యున్నది.  
నేనకృతార్థుడనై తిరిగి వత్తు నేని, లోక శ్రేయ మందు  
ఆమె భాగస్వామి అయి ఉండును శేవుని దయ  
వలన, ఆమెకు ధీరత్వము వచ్చునుగాక; [వెనుతిరిగి  
పోబోయి, రాహులుని వంక తిరిగి] ఈ చిన్న  
శిశువు నాకు సహస్ర సువర్ణ బంధములైనాడు  
తెంపుకొన నాకు వశము గాకున్నది నే నెవరి  
సహాయము కోరను ? సహాయ మిచ్చుటకుమాత్రా  
మెవరున్నారు ? ఒక్కబిడ్డమీది ప్రేమకొరకై  
కోట్లాది ప్రజల కాంత్యానందములు మంటకలుపు  
దునా ! అట్లెన్నిటికి జరుగదు. (ముందుకుపోయి  
వెనుకకువచ్చి, రెండడుగులు రాహులుని వంకకు  
నడచి) చూచితివా ! యింక తప్పించుకొని పోలేను.  
(ఉత్తరీయముతో కన్నులు మూసుకొని ద్వారము  
వద్దకు నడచి నిష్క్రమించును.)  
(తొందరగా తెరపడును.)

౬

భటుడు- ప్రభువుల ఆజ్ఞ నేడు నృత్యగీతములు లేవు.  
వచ్చువారు నిరాడంబరముగా రావలెను.

సభాభవనము నిరాడంబరముగా నుండును. రాజు  
మంత్రి తెల్లని దుస్తులతో రావలెను.

ఆసనములపై నాసీనులైన వెనుక

భ- మహాప్రభూ ! వత్తుకొని వచ్చుచున్న పౌరజనులకు  
ఏమి ఆజ్ఞ ?

మంత్రి- వివరములు ఎప్పటి కప్పుడు రామ చత్వరము  
వద్దను, కృష్ణచత్వరము వద్దను, వెల్లడిగా వ్రాయబడు  
వని, సమూహములు, ప్రభువుల కాంతిని భంగపరుప  
వలదని, తెలియజేయును

భ- చిత్తము. (నిష్క్రమించును)

రాజు- ఇంకవరకు నేకరించిన, వృత్తాంతము వలన తెల  
సినదేమి ?

మంత్రి- విశ్రామ వనమునకు ఏర్పరిచిన, మూడుకంచు  
ద్వారములను, తెరచిన వారులేరు. అవియెట్లు తెలుప  
బడినదీ, ఉపాించుటకేని అలదిగాకున్నది. కంటక  
మాను చెన్నుడుకూడా కాన్పించుటలేదు. అత్యంత

యందు ఇంకో గుఱ్ఱముకూడా కాన్పించుటలేదు. యువరాజు భవనమునుండినగరముయొక్క వెలిద్వారము వరకు, జానెడెత్తున పుష్పరజముతో కూడి, పూలు పరిచియున్నవి అన్ని పుష్పములు మనలోటలో పూయవలెనన్న ఒక నెల పట్టును వేరువేరు ఋతువులలో పూయదగిన పూలన్నియు అందుచేరి యున్నవి అందులో నలిగిన పూలలోనుండి గుఱ్ఱములు స్వారి వెడలిపోయినట్లు కన్పించుచున్నది

రాజు- ఇది అంతయు, ఏదోదేవతల పనివలె కాన్పించుటలేదా ?

మంత్రి- ఆట్లని తృప్తిపడి యుండమా ?

రాజు- ఆసలు యువరాజు వెడలిపోవుటకు గారణమేమి యుండును ? దారీవణకు తోడు ఇప్పుడిప్పుడే పుత్రీవణగూడ నోడైనది గదా! ఇంత వయస్సు వచ్చినను, నాకిప్పటికి పుత్రీవణ లెక్కలేదు సరిగదా! పెరుగుచున్నది ఇత డా బంధమును తెంపుకొనవలసిన కారణమేమి గలిగినది ?

మంత్రి- శ్రీరామనవమి నాడు రాత్రి యువరాజు పుత్రుడూ, చిత్రకు ఒక్క చుమత్కారమైన కథ చెప్పెనట.

రాజు- చిత్ర కథ చెప్పినదా ?

మంత్రి- కాదు మహాప్రభూ! మనసిద్ధాంతజే చిత్రకు ఒక కథ చెప్పెను ఒకయువరాజునకు, తండ్రి తిరివర్గములకు బోధించెను. సర్వసాఖ్యములను అమర్చెను అతనికి ఒకదినమున ఒక అనుభూతి కలిగెను

రాజు- ఎట్టి అనుభూతి ?

మంత్రి- తనకు వృద్ధాప్యము వచ్చినట్లు, తనజేహము ముడుతలు పడినట్లు తనశక్తి యుక్తు లుడిగిపోయినట్లు

రాజు- అయిన నిదిప్రమాదభరితమైన కథయే

మంత్రి- ఎ)జలంధరును, తనవలెనే సుఖ లేశముల మధ్య దుఃఖసాగరమునం దోలలాడుచున్నట్లు, తిరిగి తెలిసికొనెను. తరువాత చతుర్ధపురుషార్థమునకు సంబంధించిన గ్రంథములను జదివెను.

రాజు- అతనికి ఆ గ్రంథములను అందకుండునట్లు తుండలలోనుంచి జాచితిమిగాదా !

మంత్రి- మహాప్రభూ! ఇదిసిద్ధాద్ధుడు చెప్పిన కథలోని విషయము.

రాజు- అయినను మన గ్రంథభాండాగారికుని పిలిపించి విచారింపనేలేదా ?

మంత్రి- భాండాగారికుడు శలవుపెట్టి, కాశీపోయినాడు మహాప్రభూ !

రాజు- యశోధరకలన నేమియు వృత్తాంతము తెలియలేదా ?

మంత్రి- ఆమె మూర్తిభవించిన శోకదేవతవలె నున్నది. పద్మినిమాత్రము కొంతవృత్తాంతము చెప్పినది రాత్రి గొండుజాములవేళ ఒకప్రభోధము వినిపించినదట ఒకదివ్యమైనపాట యువరాజు ఆంధోళనతో లేచి చూచినప్పటివరకు, యువరాజు ఆమెమందిరముననే

యోగశయ్య-- (అశోక్తిలో)

రాజు- ఉండెను తరువాత ?

మంత్రి- ఆమెమీద నుండు తనప్రేమ, యగయుగములవఱకు పోదనిమాత్రము ధైర్యము చెప్పెను, మూడవజాము వెడలిపోయినది నాలుగవ జామున రాహులుడు లేవగా ఆమెయు లేచినది యువరాజు వారులేరు

రాజు- ఆ కలకల మేమి ?

మంత్రి- ఎవరక్కడ ? ఆ కలకలమేమి ?

భటుడు- (కనుపడి బైటికిపోయి వచ్చును. రాజు, మంత్రి అటువైపే చూచుచుందురు)

భటు- మహాప్రభూ! కంటకము, తోడరాగా చెన్నుడు తన గుఱ్ఱముమీద తిరిగివచ్చుచున్నాడు ప్రజలు అతని నడ్డగించుచున్నారు అతడు వారిని బ్రతిమాలినను, ముందుకు రానిచ్చుటలేదు ఏమి శలవు ?

మంత్రి- (వాకిటి వద్ద నిలచుండి) మహాప్రభువుయొక్క ఆజ్ఞ, చెన్నుని నిరాటంకముగా తోటలోనికి రానిండు ఎప్పటివృత్తాంతము అప్పుడు భటులు మీకు చెప్పనట్లు ఏర్పాటు చేసెదము ఏమనుచున్నారు ? యువరాజు ఇప్పుడెచ్చట నున్నాడో చెప్పమందురా ? చెన్ను జేమన్నాడు ? ఆరణ్యములో నున్నాడనియో ? అతనిని రానిండు.

మంత్రి- (తనపీతము వంకకు వచ్చి కూర్చుండును)

(చెన్నుడు దీనాననుడు, వినిత వేషమున ప) వేశము)

మంత్రి- చెన్నా! ఎక్కడ నున్నాడు సిద్ధార్థు డిప్పుడు?

చెన్ను- అరణ్యములో మహామంత్రీ !

రాజు- మనము వెంటనే ఆతనివద్దకు పోదమా? మంత్రీ !

చెన్ను- అది సాధ్యముకాదు మహాప్రభూ !

రాజు- ఎందువలన?

చెన్ను- యువరాజు నన్ను పంపెను. అంతవఱకును నేను మంత్రముగ్ధుని క్రియ వారియజ్ఞకు లోబడియుంటిని అరగడియకు నాకు లోకవృత్తి గలిగినది. అడవి యంతయు గాలించితిని. నాకు వారిజాడ పొడగట్ట లేదు.

రాజు- ఎందువలన అట్లు జరిగినది ?

చెన్ను- తమ కొఱకు ఎవరును వెదుకనక్కఱ లేదనియు, వెదకినను తాము కాన్పింపమనియు, ముందుగనే శల

విచ్చిరి మహాప్రభూ !

రాజు- అతడు గృహమును ఏలవదలెను?

చెన్ను- మహాప్రభూ! తపస్సు చేయుటకు

రాజు- తపస్సు - అమ్మా! వెన్నెలవేడి నెనను భరింపని నవనీత కొఱుల గాఢుడే. అత డీ తపస్సు నెట్లు భరింపగలడు?

మంత్రి- చెన్నా! యేమేమి జరిగినది, సవిస్తరముగా జెప్పుము.

చెన్ను- చిత్తము మహామంత్రీ !

మంత్రి- శ్రీరామనరమి రాత్రి చంద్రాస్తమైనది. తరువాత నేమి జరిగినది?

చెన్ను- ఒక దివ్యగానము వినబడినది ఒక ప్రబోధము వేశాయనది - కాలము మించిపోయిన తిరిగి రాదు.

త్యాగముచేయుము. రమ్మ. భీమదా, రమ్మ వీరదా అని, మంత్రి - తరువాత ?

చెన్ను- అంతఃపురద్వారము తెరువబడి స్వర్గమునుండి భూలోకమునకు దిగివచ్చు దేవమునివలె వారు శ్వేత వస్త్రములు ధరించి ఒక్కొక్కటిగా మేడమెట్లు దిగివచ్చుచుండిరి.

మంత్రి- ఆ చీకటిలో వారి నెట్లు చూచితివి ?

చెన్ను- యువరాజునకు ముందుగా ఒక దివ్యకాంతి వెలుగుచుండెను మహామంత్రీ !

మంత్రి- దివ్యకాంతి దేవతల ప్రోద్బలమువలన తప్ప ఇంత ఘనకార్యములు జరుగవు ఇంత గొప్ప త్యాగము చేయుటకు ఆతని జన్మాంతర సంస్కృతి దివ్యమైనదిగా నుండవలె తరువాత ?

చెన్ను- తర్వాత నేనున్నది ? వారు నేనుండు ఆశ్వ కాళవద్దకువచ్చి నన్ను పిలిచిరి కంటకమును ఆమర్చు మనిరి కంటకమును ఆమర్చితిని

మంత్రి- ఆతని ప్రయాణవివరములను నీ వడుగలేదా ?

చెన్ను- నేను స్వప్నగతునివలెను, మంత్రీయగ్ధునివలెను, యంత్రాయాధునివలెను, అవశుడనై వారి యజ్ఞము తప్పక అనుసరించుచుంటిని ఎదురుచెప్పుటకు నాకు ఇష్టము లేకుండెను

మంత్రి- ఆ దివ్యకాంతి యేమైనది ?

చెన్ను- వేయిదశముల శ్వేతపద్మము, అందలి ప్రోతిదళమును కాంతిమంతమైనది ఆ వెలుగుతో ఆశ్వేత పద్మముమందు ఆకాశమున నడుచు చుండెను. తోడి వెదుక్కొకుండానే కంటక మా వెలుగులో నడచుచుండెను. మాకు ఆవల నీవల కాటుకకొండల వంటి చీకటి, మధ్యవెలుగులో మాప్రయాణము మహామంత్రీ !

మంత్రి- విశ్రాంత వనద్వారముల నెవరు తెరచి ?

చెన్ను- మహామంత్రీ ! ద్వారములు వాటంతటవిడచి తెరచుకున్నవి.

మంత్రి- అందలి సహస్ర ఘంటికలలో ఒక్కటియైనను మోగలేదేమి ?

చెన్ను- అప్పుడు ఆఘంటలధ్వని మీకు వినబడలేదేదా ?

మంత్రి- లేదు.

చెన్ను- నేనప్పుడే అనుకొంటిని ! మాకు వలపటను దాపటనూ, కాటుకరాళ్లతో కట్టినట్లు, ఆకసమెత్తున గోడలు కన్నడినవి ఆగోడలు దాటి ధ్వని వ్యాపింప లేదు కాశోబ !

మంత్రి- తర్వాత యేమైనది ?

చెన్న- శ్రీరామ వనమయొక్క మూడో ద్వారము దాటగా, గుట్టయు ఖజేలున సకలించినది ఆ ధ్వని భూనభోంతరాళములు బ్రద్దలెట్లున్నది.

మంత్రి- అదియును మాకు వినబడలేదు. తర్వాత నేమి జరిగినది ?

చెన్న- మహామంత్రి! ఊభించుచున్న హృదయముతో వాడు తమ హృదయనేదనను వెలిబుచ్చిరి

మంత్రి- ఆ వేదనయొక్క రీతి చెప్పుము.

చెన్న- శ్రీవా రిట్లు చెప్పిరి మాతండ్రి నాకు మేలు చెయుచున్నట్లే కీడుచేసెను అమృతమయము కాదగిన నా జీవితముతో మేలుభాగమంతయు, ఎందుకును కాని వినోదములమధ్య వ్యర్థమైపోయెను. మాతండ్రి మాత్ర మేమిచేయును? నా మీదనుండు మోహము వారికి యుక్తాయుక్త వివేకము లేకుండ చేసెను. ప్రజలనుండి జతపరచిన ధనము, లక్షలాదిగా ప్రజలను దుఃఖముతో మంచి నా వ్యర్థవినోదములకై వెచ్చించిరి.

రాజు- మా సిద్ధార్థుడు చెప్పినది ముమ్మాటికి నిజము.

మంత్రి- ఇక నేమి చెప్పెను ?

చెన్న- మహామంత్రి! మే మింతలో ఒక వల్లెటూరు వెళ్లితిమి అప్పటికి సూర్యోదయ మగుచుండెను గాగ్రమును నంటుకుని ఉన్నచోటులో, చచ్చిన జంతువుల కంకాళములు కన్నడినవి వానిని కుక్కలు లాగుచుండెను. వానిమధ్యనే ప్రజల నివాసము. కడుపునిండ తిండిలేక ఆ ప్రజ చక్రముకప్పిన కంకాళములవలె నుండిరి ఎంతోమంది బిడ్డలు మట్టిలో పార్లాడుచుండిరి. అందులో నెవరికిని వంటిమీద నుద్దలేదు ఎంతోమందియౌవనవతులు, అర్ధదిగంబరముగా కనపడిరి ఇంకను ముందుకు పోగా పాలము దున్ను ఎద్దులు కాన్పించినవి. కేశమునందు ధర్మము నశించుటవలన పశువుల గాగ్రమైన గరికి కూడ మొలచుట లేదు. ఆ యెద్దులు బక్కచిక్కి ఉన్నవి అని వారనిరి అచటికై న్యమును, లేమిడినివిశ్రామవనము లోని భోగములతో పోల్చి వారిట్లనిరి చెన్న! విశ్రామ వన మందలి భోగములు రక్తసిక్తాన్నమువలె

లేవా? ఒక ప్రళయమైనా, లేక శాంతిప్రదమైన అమృతప్రవాహమైనా రావాలి

మంత్రి- మా రాజకీయోద్యోగుల గురించి యేమైనను చెప్పినా ?

చెన్న- దైత్యులు, దానవులు పిశాచులు ఏకాకారమై, రాజకీయోద్యోగుల నావహించిరి అనెను, వారై నను సక్రమముగా ప్రకరించినయెడల ఈ ప్రజలింత ఈతిబాధలతో నవసిపో రనిరి పట్టణములోనుండు వర్తకులు కొట్లకు పడగలెత్తుట యీ ప్రజల విశ్వస్యమును గుంజుటవలననేగదా అనిరి

అజ్ఞేష్టా సర్వ భూతానాం మైత్ర్యః కరుణయేవచ !  
స్మితో నిరహంకార స్సమదుఃఖఃఖత్వమి ॥

ఈ శ్లోకమున చెప్పిన యోగులెచ్చటను కన్పించు లేమి? అట్టివారికొరకై గాలించి లోకశ్రేయస్కుర మార్గము కనుగొందునని చెప్పిరి

భటుడు- మహాప్రభూ! ప్రజలు గోలచేయుచున్నారు. ఇంతవఱకు చెన్నుడు చెప్పినవృత్తాంతము ప్రజలకు చెప్పిరమ్మందురా ?

మంత్రి- అట్లే (చెన్నునివంకకుతిరిగి) శ్రీవాడు చెప్పినది చాలును. తర్వాత జరిగినదేమో చెప్పుము

చెన్న- అప్పటికి రెండు యామములైనది ఇంతలో అరణ్యములో ప్రవేశించితిమి. శ్రీవారు గుట్టయునుండిదిగి నన్ను దిగవనిరి నన్ను వారు గాఢాలింగనము చేసి కొనిరి. గుట్టయు వీపుమీద చేతితో నిమిరిరి. కంటసరు గార్చుచున్న కంటకమును బుజ్జగించిరి తన మెలకున్న చురక త్రితో తుమ్మెద రెక్కలవంటి కేశ పాశములను మోహపాశముల కొనినట్లే కొనివేసిరి వెలగల యీ నగలను ఈదుకూలములను నా కొసంగి కావీరంగు వైచిన ముతకకాటి ధరించిరి అట్టిజేవేలొకటి వల్లెవాటు వేసుకొనిరి నాతో తమకు చెప్పమని యిట్లుచెప్పిరి “దయఉంచి నా త్రోవకు అడ్డు రాకుడు. లోకశ్రేయఃప్రదమైన ఒక అమర సందేశమును మీ కొసంగెదను. ఈ ప్రయత్నము సంజే జహము చాలించెదను. (చెన్నుడు ఇచ్చిన దుస్తులను మంత్రి తీసుకుని, రాజు కందిచ్చును రాజు ఆ దుస్తుల కండ్లకడ్డుకొనును (తెర దిగిపోవును)



## ఆరోగ్యముగ నుండుటెట్లు?

భోజనము చేయుటకును, నిదురించుటకును నిర్ధారణమైనకాలము నేర్పరచుకొనవలయును. అట్టి సమయములందు తొందరపనులెవ్వియు, పెట్టుకొనరాదు. తువాలుతో చక్కగా రుద్దుకొని చల్లని నీటితో స్నానము చేయవలయును. ఈ స్నానమెప్పుడు నుదయముననే చేయవలయును. కాఫీ, టీ మున్నగునవి తీసికొనుట వలన జరరమునకు విశ్రాంతి లేక త్వరలో చెడిపోవుచున్నది. కాన నిట్టి పానీయములను మానుట మంచిది. ఏది అలవాటైన దాని కొరకు దేహము తపించును. కాబట్టి ఆరోగ్య కరములు కాని వాటిని అలవాటు చేసికొన కూడదు. మలబద్ధమనబడు వ్యాధి నానాటికి వృద్ధియగుచున్నది నూటికి అరువదిమంది దీనితో బాధపడుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఆడువారిలో నీవ్యాధి యెక్కువగా నున్నది. ఎప్పుడును కూర్చుండి కదలనివారిలో నిది ప్రబలముగ నుండును. ఆరోగ్య వంతులకు దినమునకు ఒకటి లేక రెండు సార్లు విరేచనము కావలయును. ఇక్కాలమున కొందరికి వారమునకు ఒకటి రెండుసార్లుకంటె నెక్కువగా విరేచనముకాదు. అయినను వారారోగ్యవంతులమే యుచుకొనెదరు. పైకి బాగుగనే కనుబడెదరు. కాని వారి దేహమంతయు వ్యాధిపూరితమై, అపాయకరమైన స్థితిలో నున్నదని కొంచెము విచారించినచో, తెల్లమగును. ఈ వ్యాధికలవారికి కడుపు నిండుగ నుండును. పనిచేయుట కిష్టముండదు; బుద్ధి మాంద్యము, అగ్నిమాంద్యము, తలనొప్పి యుండును. అనుమానము కలుగగనే బహి

ర్భూమికి పోకుండుటచేతను, ఎప్పుడు కదలక కూర్చుండుటచేతను, గాలిసోకక ప్రాణవాయువును సరిగా ప్రసరింపకపోవుటచేతను, తినెడు పదార్థములు చక్కగా నమలకపోవుటచేతను, జీర్ణముకాని మోటుపదార్థములను, అస్వాభావిక పదార్థములను తినుటవలనను, బట్టలు బిగించి కట్టుకొనుటవలనను నీవ్యాధి కలుగును. దంతములురాని పిల్లలకు గట్టివస్తువులు పెట్టుట వలన వారికి తరుచుగా నీవ్యాధి కలుగును ఎసిమాచేయుటవలన నీవ్యాధి సులభముగ కుదురును. విరేచనోషధములవలన చాల కీడు మూడును గాన భేదిమందులు వాడరాదు. ఎసిమామైనను వ్యాధియొక్క తీవ్రము తగ్గిన పిదప మాననగును. మనముచేయు పనులను క్రమ పరచుట వలననే మలబద్ధము నివారణమగును. మలబద్ధమును పోగొట్టుకొన దలచిన వారు పడని వస్తువులను విరేచన బద్ధముచేయు వస్తువులను వుచ్చుకొనరాదు. కరకర ఆకలి యగువరకు నుపసించి కావలసినంత మంచి నీరు త్రాగుచుండవలయును. నీటిలో నిమ్మరసము వేసి వుచ్చుకొనుట మంచిది. ఆకలి బాగుగ కలిగిన పిదప మంచి జీర్ణ కరమైనఆహారమును చక్కగా నమలి భుజింపవలయును. ఫలములను తరుచుగ తినుచుండవలయును. నిమ్మ, నారింజ, మామిడి, దాక్షి, సీమరేగు, అత్తియీ పండ్లెక్కువగతినుచుండవలయును. ఉదయము నిదుర లేవగనే ఒక గ్లాసు చల్లని నీరు త్రాగవలయును. చన్నిటిస్నానము ప్రతిదినముదయమున చేయవలయును. అవసరమైనపుడే మలవిమోచనము చేయవలయును గాని

అపికోనరాదు. దేహపరిశ్రమ (కసరత్తు) చేయుటయు, ప్రాణాయామము చేయుటయు, పాత్తి కడుపును కుడినుండి ఎడమ వైపునకు చేతితో మ్రొంచుటయు చాల మంచిది. ఉష్ణమును, ఉద్రేకమును కలిగించు పదార్థములను మాని వేయవలెను. అవకాయ మొదలగు నూరుగాయలు, పులిసిన, మాగిన, కుళ్ళిన వస్తువులు, మసాలా దినుసులు, మత్తు పదార్థములు, మాంసాహారములు, మందులు, కాఫీ, టీలు, పిండివంటలు, మితాయిలు, కొవ్వుగల (నేయి, జన్ను, మీగడ) పదార్థములు, పప్పుదినుసులు (కంది, పెసర, మినుములు) దుంపలు మానవలయును. కాయగూరలు, పండ్లు ఎక్కువగ తినవలయును. వలసినంత నీరు త్రాగవలయును. చక్కగ పనిపాటలు చేయుచు తిరుగవలయును, శాగుగ నడువవలయును. మంచిగాలి పీల్చవలయును. ఇట్లు చేయుచుండినచో ములబద్ధము కలవారికి నయమగును. లేనివారి కెన్నటికి రాకుండును. ములబద్ధము తలులనుండి పిల్లలకు వచ్చును. గాన బిడ్డల మేలుగోరుతల్లిలు దీనిని తెచ్చుకొనకుండురు గాక !

## నిత్యయావనము

ముసలితనపు చిన్న లగుపడగనే శరీరపరిశ్రమము గావించి దేహదార్ద్ర్యమును పొందిన వారనేకులున్నట్లు నిదర్శనములు కలవు ఇట్టివారే నిత్యయావనము. “ఒకానొక యాంక్షేమ స్త్రీక రమారమి 50 ఏండ్ల ప్రాయము వచ్చునకి వార్షిక్యచిహ్నము లగుపడగా అది వరకెప్పుడు నొక్కచోటనే యుండుచుండెడి యామె తన యలవాటును మాని త్రొక్కుదు బండి నెక్కుట స్వారిచేయుట మున్నగు యావనవంతులకు దగిన కష్టమైన వ్యాయామములు చేయ నారంభించెను. ఇట్లు చేయగా 50 ఏండ్ల యీడగల యామె 40 ఏండ్ల దాని వలె మారెను. మరికొన్ని దినములకు 20 ఏండ్ల దానివలెను కనబడెను. యావనవంతులకు గల దార్ద్ర్యమును, మనోల్లాసమును తనకుగలుగునని యామె చేప్పుచున్నది. ఆమె యాకారమును, చూపులును చూచిన వారెల్లరు నామె

శరీరమున కలిగిన మార్పున కాశ్చర్యపడిరి” అని వేనార్డు అను పండితోత్తముడు వ్రాసియున్నాడు.

ఒకానొక ఘనతను గాంచిన ఫ్రెంచిదేశ స్త్రీ చాల కాలము జీవించి మిక్కిలి వృద్ధాప్యము రాదగిన వయస్సు వచ్చునరకును యావనవతిగను, సౌందర్యవతిగను కనబడుచు డెను. ఆమెకు 80 ఏండ్ల ప్రాయమునిండిన పిదప నొక యావనపురుషు డామెను మోపించి వివాహ మవగోరగా నామెసమ్మతింపనందున నత డాతృహత్య జేసుకొనియెను. ఎనుబదేండ్ల యీడగల నింతటి మహిమగల సౌందర్యమును, యావనము నామెగలిగియుండెను. ఆమె దినమునకు 12 నారింజ పండ్ల రసమును, కొంచెము కాయలలోని గజ్జను (Nuts అనగా బాదాం ఆకోటు మొదలగునవి) తినుచుండెడిది. తరుచుగా స్నానముచేసెడిది.

# ఏ జైంటు కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు  
ప్రతి పట్టణము లోను.

ఎన్ని పత్రికలు పంపమన్న అన్ని పత్రికలు  
పంపెదము. ఏనెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండ  
వలెను పత్రికలను తిరిగి తీసికొనము రూపా  
యకు పావలా కమీషను ఇచ్చెదము.  
20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును.  
మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు  
తిరిగి వాపసు చేయబడును వలయువారు  
ధరావతు పైకము పంపుచు క్రందిచిరునామాకు  
వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
ఆంధ్రగంగాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,  
పోస్టబాక్సు 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్ట్,  
విజయవాడ - 2

# మంచి యవకాశము

కూనే మహాశయుని  
“ న్యూ సయన్సు ఆఫ్ హీలింగ్ ”

సంపూర్ణముగ  
శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారిచే  
తర్జుమా చేయబడినది.  
చక్కని గ్రంథరాజము

లోటివైద్యము

వెల రూ 10—0—0

ఈ గ్రంథమునుకొను చందా దారులకు  
మాత్రమే. “ ముఖనిదానము ” (3-0-0)  
ఉచితముగ ఇవ్వబడును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు  
ఆంధ్రగంగాలయప్రెస్ బిల్డింగ్సు,  
బకింగ్ హాంపేట పోస్ట్, విజయవాడ—2

## ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ

1952 పిబ్రివరి నెల జమాఖర్చు లెక్కలు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 0-4-2, ప్రకృతి పత్రిక రూ 131-1-0, ప్రకృతి పోస్టేజి  
రూ 10-2-0, పుస్తకములు రూ 234-4-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 3-6-0, ఇంటి  
యద్దె రూ 6-0-0, విరాళము రూ 10-0-0, ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ రూ 7-8-0,  
చిల్లరబాకీ వసూళ్లు రూ 30-0-0, వెరళి రూ 432-9-2 లు

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 10-6-9, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5-7-1, పుస్తకముల కమీషను  
రూ 47-8-0, ప్రింటింగుఖర్చులు రూ 57-7-0, జీతములు రూ 2-8-0, జనరల్ పోస్టేజి  
రూ 3-5-3, మిస్టేనియస్ రూ 4-6-0, స్టేషనరీ రూ 0-1-0, పుస్తకాల క్రెడిట్  
రూ 146-2-0, సాదగు రూ 0-3-0, మేగజైన్సు రూ 2-12-0, నిల్వ రూ 151-8-11,  
వెరళి రూ 432-9-2 లు.

విజయవాడ,  
31—8—1952

కె. వెంకటాచార్యులు,  
మేనేజరు.

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

మనశిత వైద్యం	10 0 0
శాస్త్రపరీక్షాభాగము	2 0 0
కణచికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 8 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	0 0 0
తొట్టిస్నాన నియమము	0 6 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	4 0 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విషము	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

## దురభ్యాస భండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0
కల్లుముంతి, సాగాసీసా	0 4 0
టీకాల భండన	0 1 0
బ్రష్పదవైద్య మొక్కయూహ	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలన నేమి?	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగ మేల కలుగును?	0 14 0

## ప్రకృతిచికిత్సా ఉపన్యాసములు

1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
మక్తి మార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శీతమాతల రోగ సంక్షేపము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీసకానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0 12 0
ముఖనిదానము	8 0 0

## నివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తిరివోపములు	0 6 0
వివిధసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
ప్రణయము	0 6 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
దాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనములు	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0
వేదాంతము - ఇతరములు	
అధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యక్షిప్త కాళము	0 8 0
రామత్రిగ స్వామి ఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

# పక్షి

సంపాదకులు

ప్రొఫెసర్ వేంకట్రామయ్య

1952

మే

వెల రు 0.6-0



V.R.S.

ప్రొఫెసర్ వేంకట్రామయ్య

# శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కశేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికగోగ్ధమైనను వివారింపబడును. వివిధావస్థననవల్ల కలుగు, జలుగు, జ్వరము, విషికి, వేపారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుష్పి, పాండు, కుష్ఠము, మధుమేహము, హృద్రోగము, క్షయకర్మము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా వివారింపబడును

డాక్టర్ శ్రీరంగయన్. డి., ఎం.బి.ఎస్. యస్  
విజయవాడ. 2

## చందాదారులకుమనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సంచిక మాసపత్రిక నాలుగు చందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతి లేదు. విడికాపీ ఆరు అణాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ.పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు సదరు చందాలను అన్యథాకు పంపుచో కార్యవిలంబన యవవచ్చును.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామా ను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవమును విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతిలపత్రికలో" ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందుకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయచున్నాము. సంచికలు చేగనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లెంట్లు చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలిపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

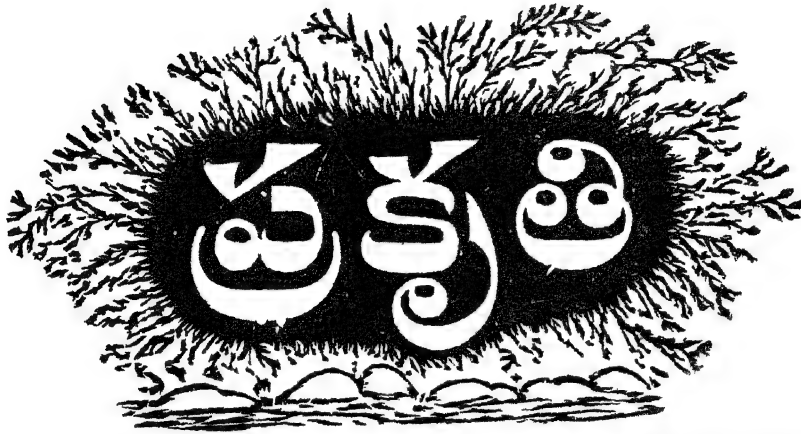
శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,

దంతలూరు అగ్రహారము

పిడపర్రు పోస్టు,

(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.



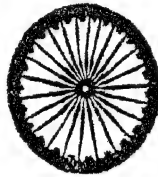


సంపుటము 35

మే 1952

సంచిక 5

ధర్మ



చక్రము

వీధిలో

ప్రవేశము-సిద్ధార్థుడు చేతితో కమండలువు-కిషాయ  
దుస్తులు గుబురుగా పెరిగిన తలవెంట్రుకలు అందు కను  
గుణ్యముగా మీసము గడ్డము ]

సిద్ధా - భవతీ భిక్షాం దేహి !

(ఒకకాలములో నలుగురు స్త్రీలు భిక్ష వేయటకువత్తురు)

సిద్ధా - కల్లులారా ! ఈ తనాగతునకు యీపాత్రలోని  
ఆహారముసరిపోవును అంతకన్న యెక్కువ అక్కర  
లేదు. తలాకొంచెము వేయండి (వారల్లేచేసి వెడలి  
పోవుదురు సిద్ధార్థుడు నిద్రమణిము)

(వెంటనే యిద్దరు పౌరులు ప్రవేశింతురు)

౧పా - ఎవడోయ్ ! ఈ సోమరిపోతు, మహాచమత్కా  
రంగా ఉండే వీడిపని

౨పా - (సోటిమీదచేయివెసుకుని) ఆమృతాన్ని అట్లనక  
అతడు సామాన్య బిచ్చగాడుగాదు మొదట్లో మేమూ  
అట్లాగే అనుకున్నాము కాలం గడచినకొలది అతని  
మానోత్కృష్టం మాకు తెలుస్తోంది ధనకనక వస్తువాహ

నాల మీద అతనికి వ్యామోహంలేదు అతను సకే  
అంటే తమ సర్వస్వం యివ్వటానికి సిద్ధంగా ఉన్న  
ధనవంతులెందరో ఈనగరంలో ఉన్నారు. వారెన్నో  
తూరులు అతనిని ప్రార్థించేటట్లుగా "నాయనలారా!  
నేను ఆబురదలోంచిలేచివచ్చాను నన్నెందుకు తిరిగి  
అందులో దింపుతారని కంట తడిపెట్టుకున్నాడు.  
అప్పటినుండి అతనిమనస్సు, కష్టపెట్టుట యిష్టము  
లేక ఎవరును అతనిని ధనముగొనుమని కోరుటలేదు.

౧పా - అది ఒకవేషంలేదూ, ఇట్లా త్యాగులుగానే కన  
పడి లోకులను ఒకేసారిముంచి లేచిపోతారు అట్టి  
వారిని నిత్యమును మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

౨పా - నీవు ఎన్నిచెప్పినా యిత డాక్టరిలోనివాడు  
గాడు త్రోవను చినునప్పుడు చేతిలోని భిక్షాపాత్ర  
యందలి మెతుకులను పావురములు తినును ఆముఖ  
మన కారుణ్యమేగాని కోపము గానరాదు లోకా  
డించుకొనుచూ వెంటవచ్చిన తుక్కలకు, భిక్షా  
పాత్రయందలి భిక్ష్యములను స్వయముగా నందిం  
చును, పర్వత కందరమువద్దకు చేరునప్పుటికి, శేషం

చిన ఆహారమునే తాను తినును. యేమి మిగులునో యెట్లు జీవాధారణము చేసుకొనుచున్నాడో! ఆలోచించుకొనుము

౧౮ - ఎంత ఆహారము అలవాటయితే ఆంతలోనే బ్రతుకవచ్చును. ఇదికూడా ఒక మాహాత్మ్యమే నటలెద్దా

౨౦ - ఆతడు యేమి సాధన చేయుచున్నాడో, యెందుకు చేయుచున్నాడో, మనము ఊహించుట కైననూ పీలలేదు. యెందుకనగా ఆతడు మొదట మొదట ప్రతిదినమూ భిక్షకు వచ్చేవాడు, తరువాత కొంతకాలము దినమువిడచి దినము భిక్షకు వచ్చేవాడు మరియు కొంతకాలమునకు ౩ దినములు, 4 దినములు, 7 దినములకుగూడ భిక్షకు వచ్చువాడుగాడు అప్పుడూ యిదే భిక్షాపాత్ర అప్పుడూ యీ పావురాళ్లు మొదలైన సహచరులన్నీ ఉండేవి ఆహారం యెలా సరిపోయేదో!

౧౯ - ఆయితే యిదంతా మాహాత్మ్యమే నంటావా?

౨౧ - నేను యేమీ అనను జరిగినది చెపుతున్నాను. నాకుగూడా యేమీ తెలియదు. (నేలవంకచూపించి) యీమెత్తని మట్టిమీదపడిన యీ పాదచిహ్నములు చూడ! ఇదిగో పద్మరేఖ, ఇది శంఖరేఖ ఇది చక్రరేఖ, యీచిహ్నములున్న వారు చక్రవర్తికిమారులలోగూడ సాధారణముగా నుండరు ఇట్టి శుభచిహ్నములు గలిగిన, యీ మహాత్మునకు భిక్షయొగమెందుకు కలిగినదోనేనేమీ ఊహింపగలను? ఆతడు నడచివెళ్ళినవెనుక యీ చిహ్నములు పడినమట్టిని పిల్లతల్లులు తమ బిడ్డలకు అంగరక్షిగ బెట్టుదురు పండితు లీమట్టిని శిరస్సున ధరింతురు

౧౮ - అన్నా! పొరపాటు, నే నై వాపచారము చేసి తిని కుడిచి కూర్చుని పాపం మూటగట్టుకోవటం అంటే యిదే కాబోలును, శేషత డిక్కడకు వచ్చునప్పుడు పాదాక్రాంతుడ నయ్యెదను

౨౨ - నీ పుణ్యం ఆదిమాత్రం చేయక పాదముల కవసరేన నమస్కరించిన ఆ దిన మాతడు భిక్ష గొనడు

౧౯ - అతడెక్కడ వసించుచుండును, ఏమి చేయుచుండును.

౨౩ - ఈనగరమునకు శ్రోతదూరమున, నొక కొండగుహ ఉన్నది ఆగుహవాకిట నొకరాతిబండ ఉన్నది. ఆబండపై నిరంతరము గూర్చుండి ఉండును ఎప్పుడో గాని లోనికిపోడు యేదో చింతానిమగ్నుడై ఉండును ఒకప్పుడు కంటసీరు కార్చును ఒకప్పుడు బిగ్గరగ నేడ్చును అతని ముఖము చూచుచూ ఆతనిచుట్టుకొని, వన్య మృగములు పరివేష్టించి ఉండును అతడు కంటసీరు కార్చినప్పుడు అవియును కంటసీరు కార్చును అతడు భిక్షకు పోయినప్పుడే అవి మేతకు పోవును. ఎవరైనను యేదైననను చెప్పుమని అడిగినప్పుడెల్లా తథాగతున కేమియు తెలియదని అతడనును ఎవరైనను చెప్పుమని నిర్బంధించిన యెడల అతడు గుహలోనికిపోయి 2, 3, దినాలవరకు తిరిగిరాడు. ఆదినములలో భిక్షకైనను రాడు. అవన్యమృగములు మేత మేయవు ఈపాపము చూడలేక యెవరునూ ఆతనిని వెంబడింపరు అతని నివ్వును భంగపరుపరు

౧౮ - ఆయితే నాపాపం యెలా తీరుతుంది?

౨౪ - ఈనగరంలోని కాతడు రా నాగంభించిన తడవాత లుబ్ధాగ్రేసరచక్రివర్తు లెంతోమంది త్యాగులైనారు శోపిష్ఠులు శాంతమూర్తులైనారు మదోన్మాదులు వినయవంతులైనారు అతడేమీ బోధింపక పోయినా, ఆతనిదర్శనముతో ప్రజలకు నన్యార్థము అలవాటవుతోంది మంచి ప్రవర్తన నేర్చుకుంటే, అదే మనకు పాపపరిహారంచేస్తుంది ఎప్పుడు ధనవంతులు త్యాగులైనాశో, ఈనగరంలో, దీపలూ దిరిదుర్లూ లేకుండా సుఖవంతులైనారు నగరంలో రోగము దుఃఖము యెక్కడా కన్పించకుండా పారిపోయినై పొందెక్కింది ఇక పోదాం

(తెర పడును)

(నిశ్చి)మవనంలో యశోధర అంతఃపురం - కషాయ రంగు చీరతో యశోధర ప్రవేశము - యశోధర యెత్తు బల్లమీద కూర్చుని ఉండును ప్రక్క బెంచీలమీద, చిత్రా, పద్మినీ, లలిత, ఉందురు

చిత్ర - ఇప్పటికి సరిగ్గా నాల్గు సంవత్సరములైనది. ఆదినము శ్రీరామనవమి ఆదినము ప్రజలంతా శ్రీరామనవమి ఉత్సవాల్లో నిమగ్నులై ఉన్నారు. ఈదినము పట్నములోవారంతా హరిహరమున్నారు.

శక్తికొలది యువరాజు తపస్సు ఫలించుటకై దానధర్మములు చేయుచున్నారు. నీరులేనిచోట చెరువులు త్రవ్వించుచున్నారు వనములు వేయించుచున్నారు బీదలకు ఆన్నవస్త్రములు దానము చేయుచున్నారు పండితులు గ్రంథములు చదువుటా వల్లించుటలతో, సరిపుచ్చుకోక తమప్రవర్తనలను బాగుచేసికొనుటకు వివేకముతో శమ దమాదుల నభ్యసించుచున్నారు. మనపట్నములో యిపుడెచటనూ దైన్యములేదు యీదినము నూరుచోట్ల యువరాజువారి నిర్గమన వృత్తాంతము కథాకాలక్షేపములు చేయుచున్నారు.

పద్మిని - ఉదయాది విశ్రామవనమునకు వచ్చు ప్రజాసమూహములు లెక్కకు మిక్కిలిగాయున్నవి యువరాజువారి పాదరజముచే పవిత్రమైన విశ్రామ వనము దర్శించి తమ పాపపరిహారములైనవని ప్రజలు ఆనందముతో మరలిపోవుచున్నారు. చిలుక యెగిరిపోయిన పంజరము వాకిలి మూయుటకు శృద్ధలేనట్లే, యువరాజువారు వెడలిపోయిన తరువాత, విశ్రామవనద్వారములను ప్రభువులు తిరిగి మూయింపలేదు.

(ప్రవేశము రాహులుడు 4 సంవత్సరాలవయస్సు)

రాహులుడు - నా కివ్వాలి అన్న మక్కరలేదమ్మా ఊళ్ళోఅంతా ఉపవాసా లుంటున్నారు.

(రాహులుని యశోధర దగ్గరకు తీసుకొంటుంది)

యశో - నా ప్రభువుకు ఈరోజు అన్నం దొరకలా దొరికితే యీబిడ్డకు ఆకలి అయ్యేదే ఈబిడ్డకు ఆకలి కానప్పుడల్లా నాకూ ఆకలి ఉండదు సరిగా యిదే కాలంలో నా ప్రభువుగూడా ఉపవాసమే ఉంటాడు. యిది చాలాసార్లు చూచాను.

పద్మిని - నీ వేదో లేవిపోని విచారం పెట్టుకుంటావు ఒక రోజున వండినఅన్నం తింటావు. ఒకరోజు కాాయలే చాలంటావు. ఇదేమంటే నా ప్రభువు యితే తింటున్నాడని చూచిచచ్చినట్లు అంటావు మీ ప్రభువు, మీరూ, మీనడత, మాబోటివాళ్ళ కేమీ అర్థంకావు శుద్ధ ఆమాయకురాలైన భార్య, పండు తమలపాకు వంటి, మేలిమి బంగారు ఛాయగలబిడ్డా, ఆయిద్దరినీ, ఒదలిపెట్టి వెళ్ళగలిగిన తండ్రియొక్క హృదయ కాశి న్యము నాబోటివాళ్ళకేమి అర్థమవుతుంది? అంతటి మహాత్ముని కొరకై నీవు, నీబిడ్డా ఉపవాసాలు

చేయటం నేను అర్థంచేసుకోలేను (యశోధర కంట నీరుగారుస్తును)

లలిత - నవనీత మృదులమైన యువరాజు హృదయము అందరికీ అర్థము కాదు. విషము మ్రింగినట్లు అతడొ ప్రేమరాశిని యెట్లు దిగ్మింగెనో, యే పరమార్థము కొరకై తన ప్రేమను మ్రింగుకొనవలసి వచ్చెనో, నీకూ నాకూ అర్థమయ్యేదికాదు. వాగ్దానప్రకారం తిరిగి వచ్చిన తరువాత, యువరాజు బోధిస్తే మనకు తెలియాలి అప్పుడైనా తెలుస్తుందో లేదో, యశోద రమ్మగారికి తెలియబట్టే, ఆమె యువరాజువారి నిర్గమనాన్ని, గురించి ఒక్క పరుషవాక్యమైనను పలుకలేదు వారి ప్రేమయొక్క మితి ఆమెకు తెలియబట్టే, ప్రభువుల నిర్గమనముయొక్క లోతు ఆమె గ్రహింపగలదు

చిత్ర - తన ఉపవాస అభ్యయనాదుల వలన, ప్రభువుల తపస్సుయొక్క బరువు తగ్గుతుందనే ఆశతోనే, వారు తపస్సు చేసే కాలపరిమితి తగ్గవలననే కోరికతోనే, సంతోషంగా అమ్మగారు కష్టములను సహించుచున్నారు. గాని మూర్ఖంగా కాయక్షేకమే ఫలంగా, ఆమె ఉపవాసాదులను చేయుటలేదు

యశోధర - మీ శర్వన భర్తలకు నాకేమీ కారణం కనపడదు యీ చర్చలలో యే కారణంచేతా, నేను ఉపవాసాదులు చేయుటలేదు నాకు ఆకలిగాదు, అన్నం తినను. కాయలు తినాలని ఉంటుంది తింటాను నిద్రపట్టకపోతే మెలుకువతో ఉంటాను మా పద్మిని నేను జాగరణ చేశానంటుంది నాకేదో గుబులు పుడుతుంది. అప్పుడు విలపిస్తాను మా పద్మిని యువరాజు వారిని నిందిస్తుంది నాకొమాట యివ్వంగా ఉండదు అయినా నేను విలాపం ఆపుకోలేను, నాప్రభువు కేదోకష్టంవచ్చిందనుకుంటాను. వారి తపస్సుకేదో ఆటంకం వచ్చిందనుకుంటాను నాకు దిగులుపుడుతుంది నేను దిగులుగా కూర్చుంటాను మా పద్మిని యేదో ఉత్సాహపరుస్తుంది నేనా ఉత్సాహాన్ని అందుకోలేను నాకు ఆకలి వేస్తుంది తింటాను ఒక రోజు నిష్కారణంగా ఉత్సాహం వస్తుంది నా ప్రభువు కేదో మేలు జరిగిందనిపిస్తుంది విశ్రామ వనమంతా కలయితిరిగి వస్తాను నా ప్రభువుతో కలిసి తిరిగివస్తే ఉంటుంది పద్మిని యేమిటి ఉత్సాహమంటుంది. నాకే తెలియదంటాను

చిత్ర - నేనెన్నోకథలు చెప్పానుగాని, యేకథలోను ఇట్టి కథానాయకుని గురించి చెప్పలేదు యువరాజు వారిపంటి కథానాయకుడు కూడా నాకథల్లోకి యొక్కడా రాలేదు అమాటకొస్తే చెన్నుడువంటికథ కుడుగూడ, యిప్పుడెక్కడా కనపడుటలేదు అతడు రాజనిర్లభనం అనుపేరుపెట్టి యువరాజు వారి నిర్లభనాన్ని, కథాకాలక్షేపం చేస్తున్నాడు ప్రజలు అతనికథలను కొసరి కొసరి విని, కంటికిటితో తిరిగి పోతూ ఉంటారు దినానికి 2, 3, చోట్లగూడా యిప్పుడతడు కథలుచెప్పుచున్నాడు ఆకథలు నేను కూడా విన్నాను నాకథలు అతని కథముందు యెందుకూ సాటిరావని తెలిసింది యశోధరమ్మ వారి చరిత్రగూడా, ఆకథలో చేరికే యీ ప్రపంచంలా దానికిసానైనకథ యింకొకటి ఉండదు

యశోధర - సిపుణ్యం - నాకథ అందులోకి యెక్కించ బోక. నాచరిత్ర యిట్లే అజ్ఞాతంగా ఉండనీ  
(తెర దిగును)

(ప్రవేశము దేవమిత్రుడు సరిపుత్రిడు)

సరిపు - ఏడీ పృథు వేడీ 2

(దేవమిత్రు డెదుటికి పొరజూచి)

దేవమి - అమ్మయ్యా! యేమిటాభీతత్నం (రా! రా!)

అని లొందరపెట్టి సరిపుత్రినిగూడ లోనికి తీసుకొని పోయి నలుగురి పిల్లకాయలను తీసుకు వస్తారు ఆ చిన్న పిల్లకాయల చేతుల్లో రాళ్లు ఉంటవి

మీరుచేసే పనేమిటో మీకు తెలుసా? మీరీ రాళ్లు విసిరి, యెంతగొప్పవారిని హింసిస్తున్నారో మీకేమైనా అర్థమవుతోందా? భూర్భువస్సువ స్లోకాల్లోనూ యింత వాదలేరు మీరు యెందుకీ హింసాకొండ తలపెట్టారు

1 పిల్లవాడు - ఆయనే యీరాళ్లు కొట్టమన్నాడు

2 ,, రాళ్లు యేరి మావడిలో పోశాడు

3 ,, రాళ్లయిపోయిందాకా కొట్టటం ఆపవద్ద న్నాడు

4 ,, నెత్తురువచ్చినా రాళ్లు కొట్టుతూనే ఉండ మన్నాడు. (సిద్ధార్థుడు ప్రవేశించును,)

సిద్ధా - ఆ బిడ్డలను వదలిపెట్టండి, వారు నిర్దోషులు. నేను ఎంతోసేపు బుజ్జగించి చెప్పితేగాని, వా రీపనికి ఒప్పుకొనలేదు (పిల్లలను వదలిపెట్టుదురు) పిల్లలు 3 గురు సిద్ధార్థునకు నమస్కరించి నెడలిపోదురు

దేవ - మహానుభావా! తమ రీపనిని యెందుకు తలపెట్టి నారు? ఈ పాటికి మీ ప్రాణము పోవుటయు, మా కోరికలన్నియు భగ్నమగుటయు సంభవించేది.

సిద్ధా - తథాగతుని ప్రాణము అంత సులభంగా పోయేది కాదు. అది అంత సులభంగా పోయేడే అయితే, ఇంతకుముందెప్పుడో పోయేది

సరిపు - మరి తమరు హింసాకొండ యెందుకు తలపెట్టి నట్లు?

సిద్ధార్థుడు - తథాగతునకు దేహభిమానము వదలలేదు.

అందువలన ప్రీతిదినం కొంతకాలం సాధనం చేస్తున్నాడు మీరు భిక్షకు పోయినప్పుడు, తథాగతుడు పశువుల కాపరులను, బాటరును ప్రోత్సహించి, తన దేహభిమానమును పోగొట్టుకొనుచున్నాడు సరిపుత్రిడా! మొదట కాపీనము పెట్టుకొని ఆ బండమీద పరుంటిని. నా ప్రోద్బలమువలన పిల్లలు నామీద గోమూత్రమును పోయించుండిరి కొందరు గోమయమును మెత్తుచుండిరి. నాపై కొందరు మూత్రించుచుండిరి కొందరు చప్పట్లు జరచుచు అపహసించుచుండిరి 2 డో దినమున నా ప్రోద్బలమువలన పిల్లలు నాపై ముండ్లకంప లాగుచుండిరి. కొందరు ముండ్లు సుచ్చుచుండిరి. జేహములో నుండి నెత్తురు కారుచుండినను, తథాగతుడు ఓర్పుకొనుచుండెను అప్పటికిని దేహభిమానము శేషించినట్లు కనుగొనగా తథాగతుడు, యీపనికి పోత్సహించెను తథాగతునకు దేహభిమానములే పోయిందిగాని, సమ్యగ్దర్శనము యీతథాగతునికి కలుగలేదు.

దేవమి - (నిరుత్సాహంగా) భయము పోగొట్టుకొనుటకై మహాత్ములు అరణ్యమధ్యమున వర్షాకాలమున అమావాస్య నిశీధమున మృగముల మధ్యనుండి భయమును పోగొట్టుకొంటిరి. కోర్ధమును సహనముతో జయిస్తిరి తమకే సమ్యగ్దర్శనము కలుగని యెడల, మాబోంట్ల గతి యేమగును?

(157 వ పేజీలో చూడుము)

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౪

స్వాతంత్ర్యమునకు ఉపవాసము.

మన దురలవాటులే లోకప్రసిద్ధమైన నరకానికి చేరుస్తవి ఈ ద్వారాన్నే చాలామంది నరకానికి చేరుకొంటారు ఈ లోప దొడ్డిలోప ఈ దొడ్డిలోపనే యెందుకు పోవాలనంటే యెగురుగాఉండే లోపకన్న గౌరవప్రదమైనదీ విశాలమైనదీను ఎదురులోపన పోవటానికి “లా” అనగా శాసనము అనే రక్షకభటుడు కావలి కాస్తూ ఉంటాడు అతడు ఎదురువాకిలి కాస్తే చాలు అతనికి జీతం మట్టుతుంది నేను యీ శాసనాలను స్వయంగా యెఱుగను విన్నమాటలనుబట్టి చెప్పటం ప్రేమను తోడు తీసుకొని ప్రయాణించేస్తాను గనుక నేను నరకముయొక్క మార్గ మెట్లుంటుందో నాకు తెలియదు నా నడక మోక్షమార్గముననే - ప్రేమకుశాసనాలంటేనే భయము - శాసనం పేరువింటే ప్రేమ తొట్టు పడుతుంది అందువలన శాసనాల లోపలపోక ప్రేమ మార్గానే నడుస్తాను నా తల్లియగు ప్రేమ స్త్రీ సహజమైన శ్రమక్షీతో నాకు లోప చూపుతుంది అందువలన నా లోపలా ఒడిదుడుకులు పొరపాటులూ ఉండవు

అభ్యాసము అదీ ప్రేమవిరహితమైతే నూటిగా నరకానికి లోపలిస్తుంది.

హత్యలు, నేరాలు, రోగాలు, దౌర్భాగ్యాలు-వీని వివేకముతో పరిశీలించండి వీనిలో ప్రతి ఒక్కదానికీ యేదో అభ్యాసమే కారణమని తెలుస్తుంది.

త్రాగుబోతు, మందబోతు, తిండిపోతు, రసపోతు, విసుకుబోతు, వదరుబోతు, పిరికి, లోభి, డాంబి కుడు, కపటి, ఆరోగ్యముకొరకై తిండితినువాడు, పీయను యిట్టివే శతాధికముగా ఉండే అభ్యాసములు గలవారున్నారు. వీరందఱుకూ వస్తువులయొక్క, విషయములయొక్క అంతర్భంగం అక్కరలేదు వానియొక్క బయటి నామరూపాలతోనే అంభప్రాయంగా సంతృప్తులు అవుతారు

జంతుసహజమైన సహజ పరిజ్ఞానమును మానవదేహము యొక్క గతికి మార్గదర్శిగా నుంచుకోవలసినదే గాని అందుకు భిన్నంగానుండే యే అభ్యాసములకూ లోనుజేయ

రాదు సత్యాన్వేషణకు తప్ప మనస్సును వేరు విషయముల వెంట నడువనీయరాదు. ఆత్మోన్నతికి కాని ఆలవాటులను అంతఃకరణమును అభ్యాసము చేయరాదు తనను గురించియే అనుకొనుట (అహంకారము) తనవారినిగురించి చెప్పుకొనుట (మమకారము) స్వార్థమును గురించియే భావించుట—వీనివలన తనలోటి వారి క్షేమలాభములను విస్మరించినట్లుగును. జాతియొక్క సంస్కారములను సమాధి చేసినట్లుగును.

పరిపూర్ణమైన ఆత్మజ్ఞానముతో భావించుట, పలుకుట, పనులు చేయుట - ఇది యొక్కటియే నిరపాయకరమైనది మిగిలినవి యేవీగూడ నిర్దుష్టమైనవిగావు. నా తండ్రి ప్రజా ప్రభుత్వవాది - నేనూ ప్రభుత్వవాదినిగానే ఉండుట - నాతల్లి బాప్తిస్టు గనుక నేనూ బాప్తిస్టుగానే ఉండుట - నా ఉపాధ్యాయుడు కావ్యభాషకు సంబంధించినవాడు గనుక నేనూ ఆ గ్రంథికవాదిగానే ఉండుట - ఈవిధంగానే మావంటలక్క పోపువేస్తుంది గనుక అదే అభ్యాసముగలవాడ నగుట ఇవి యన్నియు వివేచన లేని ఆకస్మికసంఘటనలు ఇందులో ప్రాయత్నము, వివేకము, నిజాయితీ యేమిలేవు అది ఒక నల్లమందు అభ్యాసము అనుకొండి.

నేను యిప్పుడు సర్వతంత్ర స్వతంత్రుడను. నాకు యిదివరకు ఉండే చిన్న చిన్న అవధులేమీ లేవు జాతి, మత, కుల, లింగ, వయో, సాంప్రదాయ భేదాలు నా యిష్టానుసారము జ్ఞానఖడ్గముచే వశమైనవి స్వాతంత్ర్యము గూడ అవసరమైతే యిప్పుడు వదలుకోగలను అదిగూడ నాకు ప్రతి బంధకముగాదు స్వర్గీయమైన యీ సందేశము జ్ఞానబిరుదులు వినజాలరు, స్వర్గీయమైన యీ చిత్రమును జ్ఞానాంధులు చూడజాలరు

మానవుని తల స్వర్గమువై పు ఉన్నది కాని చూపు యిహమందే ఉంటున్నది ఇట్టి దైన్యమెక్కడ నున్నది? నా అంతరాత్మ బాధించుచున్నది నన్నుగూడ ఒక దురభ్యాసము వదలలేదు. నోటుబుక్కును ఉంచుకునే దురభ్యాసం ఒక గ్రంథాలయాన్ని నింపటానికి వీలయినన్నినూత్రాలను యిందులో చేర్చి పెట్టి నాను. అందులో

నుండియే యీ నూత్రములను యేరి యీ గ్రాహకులూ  
చేర్చినాను - నాకేమీ ఫలవాలేదనుకో కాని నా పార  
కుడికే ఆబాధంతా (అదిబాధే అయితే) నేను మానవ  
సహజమైన కొన్ని దుర్భాగములను వ్యాపి పెట్టినాను  
అవి రాకుండా చేసుకొనే ఉపాయాలు - తీరా అవి  
వస్తే పోగొట్టుకొనే ఉపాయాలు గూడా వ్యాకాను

చివరకు పెరిగిపోయింది అన్న వాయలేను  
అందులో కొన్ని మాత్రమే వ్యాప్తాను ఒకరు చేస్తారు  
గతక అందరూ చేసువచ్చులే అనుకొని చేనూఉంటారు  
కాని చేసువలెనని చేయు చేసుగూడదు వీనిని.

మా న వ దు ర భ్యా స మ్మ యి.

వాదించుట, జోక్యము కలిగించుకొనుట  
గులహాయించుట, నేరమెన్నుట  
గొండాడుట, తోడుబోవుట  
వేయపడుట, ఆశ్రయ మిచ్చుట  
అనుకరించుట, యాచించుట  
బదులుగొనుట, మన్నించుట  
ఎగడోలుట, ఆదుకొనుట  
వివరించుట, తప్పించుకుతిరుగుట  
అభినయించుట, డంబముపల్కుట  
మిథ్యానటన, వెనుకొడుట  
తమకపడుట, త్వరపడుట  
సంస్కరించుట, గొప్పఆడుట  
సంశయించుట, శిష్యించుట  
పగతీర్చుకొనుట, మతము మార్చుట  
లోభించుట, మైలపట్టుట  
భయపడుట, ఓదార్చుట  
ఆరోపించుట, తిండిపోతుతనము  
అతిఉపవాసము, రోగపడుట  
ఏడోతినుట, వైద్యునికై పరుగెత్తుట  
ఆహారవాదము, మండితోభుజించుట  
తినుమని బ్రతిమాలుట, లేనిఆకలిని కలిగించుకొనుట  
తినుచు, త్రాగుచు, మాటలుగూడ నాడుట  
ఉన్నధరించుట, రోగములను చెప్పకొనుట  
ఆరోగ్యప్రచారకులతో చేరుట  
గడియారమునుబట్టి ఎనులచెయుట  
చేనేపని పదలివేయుట, ప్రభుత్వము నడుపుట  
ఉత్సవములకుపోవుట, వార్తాపత్రికలు చదువుట  
చర్చికపోవుట, శుభాశుభకార్యములకు పోవుట

నామకగణముచేయుట, ఋతువులను పాటించకుండుట  
గ్నతంత్రమైన అభిప్రాయములు లేకుండుట  
మ దివలె దస్తులు ధరించుట  
ఉత్తరప్రత్యుత్తరములను క్రమముకొరకై వ్రాయుట  
ప్రత్యర్థుల నిందికేయుట, స్నేహితులపై ముతకారము  
కలవారిని నిందించుట, పేదలకుదానముల క్రమమరించుట  
గతమునకుచింతించుట, జయన్నిగూరించిన దంఢము  
తనకారుణ్యమును లెక్కించుట  
ఆవమానమును తగ్గించిచెప్పుట  
మనస్సును హవడిపెట్టుట, తెలియనిదానిని ఆపహసించుట  
జీవితము కాకుండా సాహిత్యాన్ని బోధించుట  
డాక్టర్లకు, బోధకులకు పండితులకు జ్ఞానమును ఆరో  
పించుట

చాకిరిని సేచునుట, అధికారిమునకు లొంగుట  
మంచి ఉద్దేశ్యమునకు యిచ్చకముకొరకై లొంగుట  
నిజాయితీని తక్కువచేయుట  
గౌరవాన్ని గౌరవించుట, స్తుతిచేయుట  
ఇతరులను జాలితలంచుట, తనను జాలితలచుట  
ఘనులను వేధించుట, అభ్యుదయవాదులను అపహసించుట  
ఉత్సాహవంతులను శోపపడుట  
పనికిమాలిన ఆదర్శములను వదలకుండుట  
ప్రజ్ఞ నగురించి తీర్చిచ్చుట  
కామమును ఆవమానించుట, వాంఛను నిరాకరించుట  
విధిఅనుకొని చేయుట, వివాహనీతిని విధించుట  
ఆజ్ఞాపించుట, చిన్న జంతువులను హింసించుట  
పాపమును శపించుట, మంచికొరకై బాధపడుట  
నరకమార్గములను తెలిసికట్లు చెప్పట  
మృతసమాధిపై పూలు చల్లుట  
వీరులను గౌరవింపకుండుట, కవులను యెండగట్టుట  
ఆలోచింపకయే తీర్మానంచేయుట, నవ్వుట, మఱచిపోవుట  
మానముకన్న ఉపన్యాసము గొప్పదను కొనుట  
అహంభావము

తోచినది చేయుటకు భయపడుట  
అంతర్వాణికన్న తర్కము గొప్పదనుకొనుట  
శిశువులను నిందించుట, భయపెట్టుట  
పర్వతములను, నదులను, సముద్రమును, వనములను,  
నక్షత్రములను, దర్శింపకుండుట  
మనిషిని, దేవతను, దయాన్ని, పూజించుట  
సత్యము తప్పుదోవలకు తీసుందనే భ్రమ



కపటమును ఆచారమునను కపటములేని జనవాక్యము  
తక్కువనుకొనుట

దేవుని, ప్రకృతిని విడిచితిరుగుట

కేవలము విశ్వాసాన్నే కలిగియుండుట

కేవలము ప్రత్యక్షాన్నే నమ్ముట

ఆత్మకంటె భూపమునే మన్నించుట

ప్రేమను బలవంతపెట్టుట, లేక విచ్చిన్నముచేయుట

ఆత్మప్రేరణను త్రొక్కిపెట్టుట

ఓపికపెట్టి విన్నూరుగాదు !

కొంచెం విశ్రాంతిలేకుండే.

తరువాత మిగతా విషయాలు ఆలోచించుకుందాం  
ఆదర్శవాదములోనుంచే యెప్పటికన్నా సత్యమువస్తుంది

కేవలము ప్రత్యక్షవాదము యెప్పటికన్నా చెప్పేతింటుంది

సామాన్యము గతానుగతికులు వారు అభ్యాసానికి  
(అచారానికి) దాసులు ప్రజ్ఞానులు అచారానికి సృష్టి  
కర్తలు అందుకే వారిని మనం ఆరాధిస్తాము తనను సృష్టిం  
చినవారిని మంచి ఆరాధించుట సహజమేగదా! మనము  
అచారాన్ని సృష్టించుకోకపోతే ఆచారమే మనను  
తీర్చిదిద్దుతుంది

ఉదాహరణకు ఒక ఘనుడు ఉన్నాడనుకొండి  
అతని భోజన విధానము గూడ విలక్షణముగానే  
ఉంటుంది మనవలెనే అతడుగూడ భుజిస్తాడనుకొ  
రారు ఎవరన్నా కొంచెము స్వతంత్రుడుగా ఉంటే  
వానిని వక్రగతిగలవాడందురు జనులు - పూర్తిగా  
యశస్సు సంపాదిస్తే వానిని వెట్టివాడందురు ఇదంతా  
తప్పు - పొూపాటు - పాగ్జుడు అంటే అనవజబీవనం  
గలవాడనేవారుగూడ నన్నార మనర సహజపరి  
జ్ఞానము, ఇచ్చాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞానశక్తి-వీనియొక్క  
సారము యేకాకారమైన, దానిని ప్రజ్ఞ అంటాము  
కొద్దిగా ప్రజ్ఞ ఉందీ అంటే సామాన్యంగా ఆచార  
బంధాలను చెత్తనైతే తెంచుకుంటాడు - పూర్ణప్రజ్ఞగల  
వానికి యే బంధాలనైనా తెంచుకోటం తెలుసు కనక  
స్వబంధ విమక్తుడవుతాడు ఆత్మవలెనే మనకుగూడ  
బంధవిముక్తిని పొందటానికి తీవ్రమైన వాంఛ ఉంటుంది  
అయితే ధైర్యులేక తెంచుకోను. ఎవన్నా ధైర్యము  
చేసి ఆ బంధాల శంకుచున్నప్పుడు వారిని మనమే నింది  
స్తాము - శిశువులకు యీ ధైర్యం ఉంటుంది వానికి  
యేబంధాలూ లేవు శిశువుల తరువాత బంధాల భయము  
లేనివారు ప్రజ్ఞానిధులు, వారే జాతికి పరపడిగానుండ  
దగినవారు

గాలికి కదిలే వాయుచక్రాలుంటే అవి గాలి యెటు  
కొట్టితే అలా తిరుగుతే ప్రజ్ఞానిది వానివలె యేగాలికి  
పట్టితే ఆ గాలికి లొంగడు చలించనివాడే ప్రజ్ఞా  
వంతుడు సామాన్యము చలించాలి - లేకపోతే అభి  
వృద్ధి కలుగదు-అవసరమైతే చలించి, నిలవబడీ గూడా  
ఉండగలవారే ప్రజ్ఞానిధులు - వారు స్వతంత్రులు -  
ఇందియజయం కలవారు-వారు నియమాలకొరకై నిగ్ర  
హము చూపరు నిగ్రహము అవసరమంటే నిగ్రహము-  
అను గ్రహము అవసరమైతే అనుగ్రహము చూపగలధీరులు.

ఇంకా కొంచెం వెలుగులోకి పోదాం. చెడ్డ ఆభ్యా  
సము గూడా మంచిదే - దానిని జయిస్తే చెడ్డ ఆభ్యా  
సాన్ని జయించటంలో మనోబలం యెక్కువ అవుతుంది  
తీగకు ఆటంకాలు వస్తవి. వానినే పట్టుకొని తీగ  
యొగబాకుతుంది ఆ విధంగానే ప్రతి చెడ్డ అలవాటూ  
మనలో వను అడ్డగిస్తుంది ఆ యలవాటును జయించుటలో  
మన ప్రజ్ఞ పెరుగుతుంది చెడ్డ అలవాటును తప్పించుకోవలె  
నంటే దానిని జయించాలి దానిని చూసి భయపడరారు.  
భయపడతావా అది నిన్ను నాశనం చేస్తుంది ఆటంకా  
లన్నీ మన ఆభ్యుదయానికే వస్తవి వరుసగా నిర  
ధిస్తావా నీకు వశమవుతే. వరుసగా దానికి లొంగుతావా  
దానికి బానిస వవుతావు. ఆటంకాలను వాడుకొని మరచి  
పోవాలి మానవులు వానికి లొంగిపోతారు ఎల్లకాలం  
జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటారు.

నేను స్వేచ్ఛావాది ననుకొంటున్నార కాదు-కానీ  
కాదు నాకు స్వాతంత్ర్యము వచ్చినది బంధవిముక్తుడ  
నైతిని కాని స్వేచ్ఛావాదిని కాదండి ప్రేమలోనే  
నా వాగము కాని స్వేచ్ఛ ప్రేమవాదనిమాత్రం కాదు  
నేను యేదో నేను నిర్వచింపలేను

స్వేచ్ఛాప్రేమను గురించివేరొకచోట వివరించినాను  
స్వేచ్ఛావాదులు తోవలో మార్గవివరములను తెలుపు  
చెక్కలను చదువరు తోచినట్లుపోయి బుర్రపగులగొట్టు  
కుంటారు మార్గముల పటమూ, దిక్కుని యింటిదిగ్గిరవదలి  
వచ్చిన ప్రయాణీకుని మాదిరి వారు స్వేచ్ఛావాదులు  
అడవి తోవలో గరిక మెలిచింది తోవ స్పష్టముగా  
కనపడుటలేదు కాలము గడచినకొలదిని తోవ యింకా  
యింకా కనపడకుండా పోతున్నది ఆ విషయములలో  
ఉండే ఆంతర్యం మన పుతగిలింది పైపై అచాగలు మీలి  
పోయినది ఆ యాచారాలు యెంగుకు అంధమ్రానో  
మనకు వానిమూలము తెలియాలి అచారాలను పట్టు  
కుంటే చాలదు, వాని ఆంతర్యము యెరిగి అవలంబించాలి.

కిటికీలోనుంచి వెలుతురు రాకుండా చేయవలెనంటే ఐయిటికలపులన్నా మూయాలే తోపలి తెరలన్నా వేయాలే. స్వేచ్ఛావాది (free thinker) పూర్వాచార మాధ్యమనే బయటి అద్దాలను ముక్కలు ముక్కలాగా పగులకొట్టినాడు బాగానే ఉంది కానియేదీ నమ్మకాదనే గుడ్డినమ్మిక వలన, తనకు తోచిన గడ్డి వెలుతురులో నడుస్తాడు - మాధ్యందినమార్గాండుని కిరణాలు అతనికి కనుపడుటలేదు - తనకు కనపడిన గడ్డివెలుతురే తప్ప వేరే వెలుగు లేదనుకుంటాడు తనకుగాని యితరులకు గాని బంధాలు ఉన్నట్లు యెవనికి తెలివిడి ఉంటుందో అంతవరకు అతడు ముక్కుడు కాజాలడు స్వేచ్ఛ మనము కట్టుకొన్న చిరునామా చీటిలను చూచి నవ్వుతుంది ఒక బంగీ చేరవలసిన చిరునామాకు చేరిన తరువాత చిరునామాతో ప సేనున్నది? తీసి పారేస్తాము బంగీ వశపఱచు కుంటాము అలాగే ముక్తి స్థానము చేరిన తరువాత మరముయొక్క పేరు యెందు కుంటుంది?

ఒక చిన్న అట్టముక్కుకు రంధ్రమువేసి అందులో నుంచి మనం యెంతకాలము చూడవలె ననుకుంటామో అంతకాలము మనము దేనినీ పూర్తిగా చూడలేము - పూర్తిగా చూడదలచినవారికి దృష్టిసంకోచము యెప్పటికన్నా సోవారె అప్పుడే సుపూర్ణ సూర్యతేజము దృష్టిచరం అవుతుంది.

సంకోచములేనిసూర్యదృష్టి నిస్తుంది తపోవవాసము, స్వాతంత్ర్యము కష్టసాధ్యమైనది వక్షేచుటుకు వైభవో వేతమైనది సుపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము, ఆత్మస్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత - ఎరి తోడ్పాటు కోరకుండనే ప్రపంచములో ఒంటరిగా నిలవగలదు తానున్న ఉన్నత పథమునుండి చూడగలడు అప్పుడు సర్వవిధముల నిన్ను యిహానికి బంధించిన మానవులు, వస్తువులు, ఆచారములు, ఆలోచనలు వదలి బంధసముద్రములో పడిపోతై. ఒక్కటి అతన్ని బంధించవు రోకమోహములుండవు తల్లి ఒడిలో వలె ప్రకృతిమాత ఒడిలో ఆనందముతో స్వాతంత్ర్యము అనుభవిస్తూఉంటాడు. భగవంతునితో చెట్టాపటాలు పట్టుతాడు ఇప్పుడే ఆనంద విషాదాలు యేకమూతై వానికి భేదముండదు, ఇది తపోవవాసఫలము

తపోవవాసము అవలంబించుటకు ఎంతో ధైర్యం కావాలే. దేహమనోబలాలు కావాలే వివేకింగూడా ఉండాలే. వేలాది జనులలో యెవరికోగాని యివిఉండవు

(మనుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్ యతః సిద్ధయే । యతః తామపి సిద్ధానాం కశ్చిత్ మాంవేత్తి తత్త్వతః) ।

కాని తపోవవాస ప్రియత్నము మాత్రము చాలా గొప్పది అన్ని ప్రియత్నాలకన్నా గొప్పది. తపోవవాసము వలన నాకు స్వయముగా కలిగిన అనుభవములను, నా హృదయపు రక్తముతో యీ గ్రాంథంగా వెలువరించాను - అందఱూ గుండెలోని నెత్తురుతో గ్రంథాలువ్రాయరు నా కీశక్తి తపోవవాసము వలననే లభించినది ఈసంగతి నాకు స్ఫురించినప్పుడు తపోవవాసశ్రమకు ప్రతిఫలం ముట్టించని ఆనందించుచున్నాను

తపోవవాసము వలన యెన్ని బంధాలు విడిపోతయ్యో వేను వర్ణింపజాలను నేనెఱిగినబంధాలే యెన్నో తొలగిపోయినవి ఒక్కొక్క బంధము వదలినంతనే నా జీవితములోగూడా యెంతో మార్పు వచ్చింది తపోవవాసము చేసినతరువాత నీ ఆలోచన, నీ భావము, నీ విశ్వాసము, నీ వాంఛ, నీ సంకల్పము, నీ ఆశ, నీ ప్రేమ - ఇవన్నియు మార్పు పొందుతై. ఇది యితరుల కూడం టై కాని నీ కుండే వివాని కంటే విలక్షణమైనవి, తపోవవాసమునకు ముందు న్నవి నీస్వంతంకావు ఆచారలబ్ధమైనవి విద్యాలబ్ధమైనవిన్ని ఇప్పుడో అవి నీస్వంతం, అనగా భగవత్సంబంధమైనవి

అన్నిటిలోకీ మన ఆహారవిధానములో మార్పువస్తుంది ఈ మార్పు ఎచ్చేదాకా జాలికి ముక్తిలేదు

సృష్టింతా చూడండి దేనికవిఆహారం తీసుకుంటువి. రెండోదానికొకటకు కామకొని కనిపెట్టుకొని ఉండవు ఆకలి తీర్చుకుంటువిగాని దానికొకకై యెక్కడా యీడి గలపడి ఉండవు ఈ గంటలోనే తివలెననే నియమం గూడా యేమీలేదు గడ్డినాగరికత తనకొరడాతో అంద టికి తినేగంటల ఆచారాన్ని యేర్పలుస్తున్నది ఆహారపు వేళ సోదిగా గూట్లాడుకోవు యితర జీవరాశి నేరా లెంచుకోవు, పత్రికలు చదువవు ఆహారాన్ని గురించి వివాదము చేయవు అందువల్లనే వానికి అశీర్ణ రోగము లేదు మేక మెదడు, పందిమాంసము, సారాయి ముందుం చుకొని ఓభగవంతుడా! నీవు మాకీ ఆహారము దయచేశా వని అడిచిదేవుణ్ణి ఉచ్చాటన చేయదు యేసహజ జీవనం చేసే జీవిగూడ ఇతర జీవులు తినకమునుకే తాను తినవలె ననేతొందరలో, తెగమిగిలవు ఆహారమును ఎవర యెంతపెద్దరాసి తింటున్నారో తొంగి చూడవగూడ.

ఏ మెయ్యున్నొక్క విధాల మానవులు తినీ త్రాగి పోస్యాస్సుగు లగుచున్నారో అట్టి వేసి యితర జీవ రాసులు చేయవు తన భర్తకంటే తాను ముందు తింటే

(తరువాయి 153 పేజీ)

## కాలిక వ్యాధులు నానాటికి పెరిగిపోతున్నవి.

రోగమంటే యేమిటి? మన యింటిలో దొంగతనంగా ప్రవేశించి మన నాశనానికి ప్రయత్నించే మృత్యువు దేవతా! లేక మన అజ్ఞానమువలన, మూర్ఖతవలన, లోలతావలనా అనుసరించే జీవన విధానమువలన మన దేహములో కలిగిన అక్రమ సరళిని చూపించే బయటి చిహ్నమా? ఏవో కొన్ని వ్యాధులు మినహాయిస్తే మిగిలిన కాన్సర్, కర్కట వ్రణాలు, మేహవాతమూ, సంధివాతమూ, మొదలగు దుర్భరవ్యాధులు మనము తిన గూడని పదార్థములు తినుటవలననే కలుగుచున్నవి. ఇందుకుతోడు మన సోమరితనము, మానసికశాంతి లేకపోవటంగూడా రోగ కారణాలుగానే ఉంటున్నవి. బుద్ధి మాలినవారైతేనే ఆహార రాసులవలననే మనము ముఖ్యంగా రోగాలను తెచ్చుకుంటున్నాము.

ప్రకృతి వైద్యములో జల, సూర్యకిరణ, మృత్తిక, వాయుమాది అనేక విభాగములున్నై. నేనోయే ఒక విధానమూ వప్పుకోను. ఎందువల్లనంటే, ఏవో చికిత్సాప్రక్రియలే యేర్పాటుచేసి వానితోనే సర్వులకు రోగాలు కుదురుద్దామంటే అది సంభవించేది కాదని నేను నా అనుభవములో తెలుసుకున్నాను. ఎంతమంచి ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారమైనా అది అందఱూ తినజాలరు ఒక్కొక్కమోస్తరు ఆహారము కొందరికే ఉపయోగిస్తుంది. కొన్ని ఆహారములు వండకుండా అంటిపెట్టితంటే తప్పకుండా కొన్నిరోగాలు వచ్చితీరుతై. అవి వండితంటే కొందరికి మేలు చేస్తుంది. ఇంకాకొన్ని ఆహారములు వండకుండా

తంటే ఆరోగ్యదాయకంగా ఉంటై. వండితంటే జబ్బుచేస్తవి ఆహారమునుగురించి ఎంతో శాస్త్రమున్నది ఆహారపువిలువలను లాబరేటరీలలో పరీక్షించి దేనిలో నెంతెంత యాహారపు విలువఉన్నదో చెప్పిదరేగాని ఆపదార్థములు తినినప్పుడు జీర్ణాశయ, అంత్యాది భాగములలో నెట్టెట్టెమార్పులను పొందుతుందో, ఆ పొందే మార్పు గూడా యెవరెవరికి ఎట్లు టుంటుందో అనుభవము మీద తెలుసుకోవలసినదే గదా!

జీర్ణరోశములోనో, ప్రేగులలోనో, పచ్చిగాని, పుండుగాని, ఉన్నవారు పిప్పిగల వస్తువులను వండిగాని, వండకగాని తిననేరాదు. ఆవస్తువులనే తురిమియో, మెత్తగానూరియో వాడినప్పుడు పుండును రేపదు - దేహానికి మేలున్నూ చేస్తుంది

అయితే కొందరి ప్రేగులలో పుండ్లు ఎందుకుంటై? కొందరికి ఉండవేమి? ఈనీటి కారణములున్నవి మొట్టమొదటగా ప్రేగ్గొన దగినది మానసిక ఆందోళన, దీనివలన జీర్ణరోశములోనూ, ప్రేగులలోనూ ఉండే లోపలి పొరలలో పచ్చియేర్పడి జారరాది రసాలు సక్రమంగా ఊరక జీర్ణక్రియ చెడుతుంది. అప్పుడా యా రోశాలలో ఉండే పదార్థములు మురిగి పులుపెక్కి లోపల పుండ్లు ఏర్పడుతై. అవి వెంటనే శ్రద్ధతీసుకొని కుదుర్చుకోవాలి. లేకపోతే అవియే పెద్ద వ్రణాలు అవుతై. ఎవరన్నా అనవచ్చు, మానసిక ఆందోళనకూ పుండ్లకూ సంబంధం ఏమున్నది? అని దేహము ఒక సమష్టిపదార్థము. అందులో ఒక

భాగములో ఏదన్నా జరిగితే మిగతా భాగములకు తెలియకుండా మానదు పాదములో ఒక కురుపులే స్తే దేహమునందలి మిగతా భాగముల కన్నిటికీ దాని అనుభవము తెలుస్తుంది ఈసంగతి నాడీమండలములోని వార్తావాహకనాడుల ద్వారా మొదడకు తెలుస్తుంది. అక్కడినుండి దేహములోని మిగతా భాగములకు వ్యాపించిన తంతువులద్వారా ఆవార్త చేరుతుంది. అక్కడినుండి శ్వాసాశయ జ్వరర నాడిద్వారాను, హృదయనాడి ద్వారాను ఆయా అవయవములకు ఈవార్త చేరుకుంటుంది. చేరుకొని వానిగతిలోగూడా మార్పులు వస్తవి కొంతకాలము ఎడతెగకుండా అందోళన పడితిమేని దాని అనుభవములు క్రమంగా జీర్ణాశయమునకు, ఆంత్రములకు, హృదయమునకుగూడా బాధను కలిగిస్తవి. దానితో రోగం ఆరంభం అవుతుంది

మందులు తినుట, సారాయి మొదలగు పానీయములను త్రాగుటయును ఇట్టిపుండ్లు కలుగుటకు కారణము కావచ్చును పొగాకు పీల్చుట, నమలుట మొదలగు నవియును వానికి కారణమగును పొగాకునకు సంబంధించిన మడ్డిలోపుండ్లు బాగావృద్ధిపొందుతై. నేర్పియమైన యీ విషముల వలన పుండ్లు, రక్తపు పోటుగూడా వృద్ధిబొందును. అట్టివారు పొగ త్రాగుట, పొగాకు నమలుట, పీల్చుట మొదలగు దురభ్యాసములను ఆపివేస్తే వెంటనే సుగుణం కలుగుతుంది సంగతులు ఇలా ఉంటే ఫలాని సిగరెట్టు త్రాగితే యేమీ జబ్బుచేయదు అని కొందఱు డాక్టర్లు ఎలా సర్టిఫై చేస్తారో మేముహింప జాలము - దానిని విసుగు విరామము లేకుండా వాడే

వారికి జబ్బులు చేయకుండా యెందుకుంటవి ?

ఆరోగ్య మనేది చంచలమైనది. అది ఇవాళ్ల ఉంటే రేపు పోయేదిగా ఉంటున్నదంటారు - నిజమే - అట్టిచో దానిని శ్రద్ధతో కాపాడుకోవద్దా ?

రోగులే గాకుండా ఆరోగ్యవంతులమనుకొనేవారు గూడా వర్మము పై భాగము శుభ్రముగా ఉంచుకోగలరు. అది చాలదు. దేహములోపల మురికియొక్క మితిని తగ్గించుకోవాలి దేహములోపల మురికిగా ఉన్నవారు దేహమును వెలుపల ఎంత శుభ్రపరిచినా యింకా మురికివాసన వస్తునే ఉంటుంది. ఆలాగే నోరు, శ్వాస గూడా కంపు కొట్టుతునే ఉంటై ఒక్కొక్కప్పుడు పాదాలు చెమట పోస్తవి. అవిగూడా కంపుకొట్టుతై. అంటే ఏమన్నమాట, దేహములో మాలిన్యములు భారముగా ఉన్నైఅన్నమాట ఇట్టి రోగులకు వారి యింటిలో నుండగానే చికిత్స చేయాలి. వారు తమ దేహములలోని మాలిన్యములను వెలువరింప గలుగుటకు తోడుపడవలెను. దేహమునందలి మాలిన్యములు ఔషధన అగుటకు అవసరమైన ద్రవ్యములను లోనికి తీసుకొను చుండవలెను దానితో రస, రక్తాది ధాతువులలోని మాలిన్యములు వెలువడిపోవును. కొంతకాలము వరుసగా చన్నితితోనో, వేడి నీటితోనో అవసరమువెంట యెనిమా చేసికొనుచుండుటవలన మల సంబంధమైన మాలిన్యములు క్రమ క్రమముగా తగ్గిపోవుచుండును రోగము నయముచేయటం అంటే కొత్తవిషాలను చేర్చటంకాదు. దేహమునందు చేరిన విషములను క్రమంగా వెలువరించుకోవటమే రోగనివారణ చేయటంఅంటే ఇక మందులు

పుచ్చుకొంటేనో నయమవుతే అవుతై. లేకుంటే ప్రాణానికి మోసం వస్తుంది అవి ప్రకృతికి ఏమీ అటంకము కలిగించకపోతే ప్రకృతియే రోగనివాణ చేస్తుంది ప్రకృతిని అడ్డుకుంటే ప్రాణమోసం వస్తుంది.

మనము చేయముగాని చేస్తే యిట్టి జీర కోశ అంత్ర సంబంధముగు వ్రణములలో తేనె బాగా పనిచేస్తుంది మంచి చెఱుకు పానకము గూడా రోగ నివారణకు తోడుపడుతుంది తియ్యగాడండీ కమలా, బత్తాయి, అంగూర మొదలగు పండ్లరసములు ఈ వ్యాధులను నయము చేయటానికి బాగా తోడుపడతవి తియ్య దానిమ్మ పండ్లుగూడా అంతర్వ్రణము లను నయముచేయటానికి బాగా తోడుపడుతై కాఫీ, టీ, కో, పొగాకు, త్రాగుడు మొదలగు దురభ్యాసములుండి వానిని మానలేని వారికి ఫలరసాలుగూడా రోగ నివారణము చేయలేక పోవచ్చును

ఒకని వయస్సు 62 సంవత్సరములు అతనికి 280 రక్తపుపోటు ఉన్నది ఆహారము మాని ఫలరసములు ఇవ్వగా అది 143 కి దిగినది అతడుగూడ పొగాకు మానినాడు అతడు అంతకు ముందు 20 సంవత్సరములనుండి వారమునకు 52 సిగరెట్టుల చొప్పున త్రాగుచుండెను అతనికి మూత్రకోశములో అశ్మిరి (శిల) యుండెను అదియును ఈ వైద్యముతోనే కరిగిపోయినది అది కరిగిపోయిన తరువాతనే రక్తపుపోటు గూడా దిగిపోయినది

కీళ్లవాతపు రోగానికి 18 రకాల మందులు అమ్ముచుండిరి అందులో 17 మందులలో ప్రధానముగా సల్ఫైలిక్ ఆమ్ల మనే విషపదార్థమున్నది నిజానికి అవి కీళ్లవాతానికి మందులే

గాదు అవి కీళ్లవాతపు నొప్పులు తెలియకుండా అణిచిపెట్టేవేను తాత్కాలికముగా గలిగిన బాధోపశమనమునుజూపి డాక్టర్లు డబ్బుగుంజేందుకు ఇది మంచి ఉపాయముగాదూ! నూరు సంవత్సరాలనుంచి పరిశోధనల మీద పరిశోధనలు చేశారు శాని యేమిలాభం? డాక్టర్లు ఇంతవరకు నిరపాయకరమైన ఒక మంచి చికిత్సా ప్రక్రియ యీ రోగానికి కనిపెట్టనే లేక పోయినారు ఇక జీవరసాల చికిత్స అందామా అవి పెద్ద మోతాదులలో చిరకాలము పుచ్చుకోవాలె. అప్పుడే నా రోగం నయమవుతుందనే నమ్మికలేదు

ఒక యువతి మనవైద్యమునకు వచ్చినది ఆమె యెన్నో రకాలమందులు తిన్నది. రోగము నయము కాలేదు మదరాసు తిసుకు పోయి ఆపరేషన్ చేయించు కోమన్నారు నాభికిచుట్టూ ఒక వలయాకారమైన గట్టిపెంపకమున్నది. ఫలరసములతో ఆ కడియము కరిగి పోయినది. తరువాత మజ్జిగ యిప్పించాను కొన్ని దినాల తరువాత ఒక కప్పు మజ్జిగా అన్నమూ పెట్టించాను తరువాత కూర అన్నము తిని యిప్పుడు ఆ రోగ్యము గా ఉంటున్నది

ఒకామెకు ఏవేవో ఒకటివెంట ఒకటిగా యెన్నో ఆపరేషన్లు చేశారు చివరకు ఆమె సంతానవంతురాలు అగుటకు వీలులేకుండా చేశారు అయినా ఉదరములో ఏదో గడ్డ పుట్టింది డాక్టరు ఒక సిమకుందేలును తెచ్చి ఆమెమూత్రము ఆకుందేలు దేహములోని కెక్కించి కొన్ని గంటలాగి ఆ కుందేలును కోసి దాని గర్భాండములను పరీక్షించినాడు అది ప్లన్ ఆ లేక మైనన్ ఆ చూచాడు.

ఇంత ఖరీదుగల క్యారమైన పరిశోధనయెందుకు చేసినట్లు? చేతికి గడ్డతగులుతునే ఉందిగా? ఎక్కువే తీసినా తేలేదిగా? అతడు ఎందుకు చేయరాదు?

వైద్యమన్నా కానీయండి. రోగము యొక్క నిదానము తెలియకుండా యేదో మందుఇస్తూ అది పనిచేయకపోతే యింకో మందు చొప్పున యిస్తూఉండటం మంచిపని కాదంటాను. పల్లెల్లోవాళ్ళే అదృష్టవంతులేమా! దొరక్క యిన్నిమందులు వాడరు బస్తీలలో ఉండేవారికి ఎక్కువమంది వైద్యులూ, యెక్కువ మందులూ తటస్థ పడతై. అందువలన ఎక్కువ ఆపదలకు గురి అవుతూ ఉంటారు.

పెద్దనగరాలలో అందరికీ త్రాగునీరు ఒకే చోటునుంచి వస్తుంది. భూమిలో పెద్ద కాలువలు ప్రవహిస్తూఉంటై. అందులోకి ఎలాగో మురికిగూడా చేరుతుంది అందుకు ప్రతిగా స్లోరిఫ్ కలుపుతారు. అంతకన్న నేమిచేస్తారు? త్రాగేనీరు సాధ్యమైనంత నిర్మలంగాఉండాలే. అందులో స్లోరిఫ్ మాత్రం ఎందుకుండాలే?

పెద్దనగరాలలో మిల్లులుంటై నిరంతరమూ పొగ కమ్మిఉంటుంది మంచిగాలికూడా పీల్చుటానికి దొరకదు. ఆ పొగ గాలే పీల్చాలే. ఆ పొగ (బొగ్గుమసి) దేహములో చేరుతుంది. దానితో రోగులు చనిపోతారు. ఈ సంగతి వైద్యులు ఇలాచెప్పారు. దీనికి పాండువ అనే పవిత్ర నామకరణం చేస్తారు. ఉబ్బుశము, శ్మయ వ్యాధయ రోగాలు ఈ మసిపొగ వలననే వస్తవి.

బజారులలో లేచే దుమ్ముగూడా అనేక రోగాలకు హేతువుఅవుతుంది. అయితేబజారులు

నీటితో తడపటానికి బోలెడు డబ్బు అవుతుంది. ఈఖర్చు అంతాయెవరు భరిస్తారు? రోగులే భరిస్తారు.

ఇప్పుడిప్పుడు ఆహారపదార్థములను గూడా ప్రభుత్వమువారే అమర్చవలసి వచ్చుచున్నది. పండించిన వానిదగ్గరనుండి తినువారి దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి అవి ఎలుకలు, పందికొక్కులు, పిల్లులు, కుక్కలు ఎన్నో రుచిచూస్తూనే ఉంటై. చివరకు పురుగులు లుక లుకలాడితే గాని ఆహార శోభాధికారి వానిని మానవులు తినుటకు అనుమతింపడు - కూరగాయలు చూదామా, కోసినంతనే తినేవానికి లభింపవు. రోజులు గడిచిపోతై వానిలో నింకా యేమి సారము మిగులుతుంది? తినే పదార్థములు చిరికాలం నిలవ ఉండేందుకు రాసాయనిక ద్రవ్యాలు కలుపుతారు. సోడియంబెక్ క్సేటు, సోడియంనైట్రిటు మొదలైనవి ఆ వస్తువులతో మన మీతరాలను గూడా తినవలసి వస్తుంది. అవి తప్పకుండా అపకారం చేస్తవి ఇన్ని విధాల మన ఆరోగ్యభంగం అవుతుంది. ధాతు శక్తి తగ్గిపోతుంది. అందువలన దేహములో నుండి రోగ పదార్థములను తరుణ వ్యాధులుగా వెలువరించే పటుత్వము గూడా పోతుంది. అందుకే కాలికవ్యాధులు రావటంపాఠకులారా! యిది ఒకరోజు రెండు రోజులుగాదు. అనేక సంవత్సరాలగా జరుగుతూ వస్తున్నది.

మాంసాహారాలున్నవి. గుండెకాయ, మూత్రపిండాలు, పైత్యకోశము మొదలగు బాగా చురుకైన భాగాలు అవి తొందరగా కుళ్ళిపోతై కుళ్ళకుండా మందుకలిపి నిలువ ఉంచుతారు. భగ్యవంతులైతే అప్పుడు (149 పేజీ చూడుడు)



## ర క్త దా న ము

పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

ప్రతిపెద్ద ఆసుపత్రిలోనూ బ్లడ్ బాణకులు అనగా ప్రజలలో ఆరోగ్యవంతుల దేహము లలోనుండి తీసి జమచేసి నిలువజేసిన రక్త సంచయము లున్నవి. ఈ విధంగా రక్తాన్ని జమచేసి దుర్బలురుగా నుండే రోగుల దేహములోనికి ఎక్కిస్తే వారికి ఆరోగ్యము గలుగుతుంది అనే ఉద్దేశ్యముతో యీ పని చేస్తున్నారు.

అయితే యిట్లు రక్తమును ఒకరినుంచి తీసి యింకొకరి దేహములోనికి యెక్కించి నప్పుడు యెంతమంది మరణిస్తున్నారో యెంత మందికి అసంఖ్యాకములగు రోగములు వస్తున్నవో ప్రభుత్వమువారు లెక్కలను ప్రచురించుటలేదు. అందువలన తెలివిలేని సామాన్యులు అట్టి రక్తసంయోగములవలన మేలు జరుగుచున్నది కాబోలు నని అపోహపడుచున్నారు. ఇంతేగాక మనకైతే తెలియదుగాని డాక్టర్లకు రూఢిగా తెలుసు. రోగము నయము చేయటానికి యింకొకరి రక్తము రోగులకు యెక్కించుట అనవసరమని, అంతేగాదు అపాయకరమైనదనియును.

అసలే రోగము, పైన దౌర్బల్యము, ఈస్థితిలో యింకొకరి రక్తము రోగి దేహములోనికి యెక్కిస్తే ఆ క్రొత్త రక్తాన్ని యముడుకోలేక యెంత బాధ కలుగుతుందో, యెన్ని క్రొత్తరోగాలు వస్తయ్యా యే డాక్టర్లు బైటపెట్టుటలేదు. ఎంతమంది యీ రక్తసంయోగమువలన మరణిస్తున్నారో, ఈ రక్త సాంకర్యము చేయకపోతే యెందరు యెలాగో రోగమునుండి కోలుకుందురో యే డాక్టర్లు బైటపెట్టుటలేదు.

అలోపతి వైద్యములోనే ప్రజానిధులుగా ఉండేవారి మాటలనుబట్టికూడ యెవరికన్నా దెబ్బతగిలి ఒకళ్ళేరు నెత్తురు దేహములోనుండి పోయి ఉన్నప్పుడు నెత్తురు యెక్కించనక్కరలేదు. శల్లె కొనగా యేరజలమును యెక్కించిన సరిపోతుంది. ఆరోగ్యము కలుగుతుంది అని చెప్పుచున్నారు.

రక్తసంయోగము వలన కలిగే దుర్గుణములను యీ క్రింద పేర్కొను చున్నాము.

1. రక్తసంయోగము జరిగిన కొలది గంటలలోనే మృతి నొందిన వారున్నారు. అసలారోగి అదివరకే దుర్బలముగా నీరసించి యున్నాడాయెను. రక్త సాంకర్యము వలన శేషించిన వారు బ్రతికినారు. రక్త సాంకర్యము చేయకపోతే అందరూ మరణించేవారు. ఇప్పుడు కొంతమందినైనా సంరక్షణ చేయగలిగా మనవచ్చును, ఇది నిజమేనా?

2. క్రొత్త రక్తమును దేహము యముడుకోలేకపోవటము వలన అవయవములలో బాధలు, గుండెలోనూ, తలలోను నొప్పులూ వస్తవి.

3. హృదయ దౌర్బల్యము గల వారికి రక్తసంయోగము చేసినప్పుడు గుండె ఆగిపోతుంది.

4. దద్దురు (Urticaria) వస్తున్నది.

5. జ్వరము వస్తున్నది.

వీనికి తోడుగా మూత్రము యెక్కువయ్యా, మూత్రము బిగబట్టో, మూత్రము చిక్కబడియో, రక్తసంయోగము చేసినది మొదలు 10 దినములు లోపలనే రోగి మృతి నొందుచున్నాడు

రక్తదానము చేసినవారి దేహములోని నూక్కుజీవులు అతనికి మేలు చేయవచ్చును. అవి రోగి దేహములోనికి యొక్కించు నప్పుడు కొత్త విషయములను పుట్టించి ప్రమాదము కలిగించు చున్నవి

రక్తసంయోగము జరిగిన తరువాత రెండు రక్తాల సంయోగమువలనా 120 దినములకు వెనుకజిక్కి కామిలా వ్యాధి వస్తున్నది.

మూత్రము రాకుండా నిలచిపోయి, దాని తోను ప్రాణమోసం వస్తున్నది.

ఇన్ని ప్రమాదములతో కూడుకున్న యీ రక్తసంయోగ వైద్యమును గురించిన సత్యమును బైటపెట్టక ప్రజలను డాక్టర్లు యెందుకు మోసగిస్తున్నారు? ఇందులో గూడా డబ్బు సంపాదించే కిటుకు లేదు గదా ?

## పదుచుదనము

అమెరికాలో మెర్సార్ మెక్ ఫేడన్ అనే వాడున్నాడు అతనికి చిన్నతనములోనే క్షయ రోగము పట్టుకుంది. డాక్టర్లు రహస్యముగా అత డావ్యాధితోనే మరణిస్తాడని అతని సంగతులతో చెప్పి పోయినారు ఈ సంగతి చిన్న బెర్నార్ విన్నాడు. విని దిగులు పడలేదు. భయమున్నూ పడలేదు. వైద్యం మీద యెదురు తిరిగాడు అప్పటికి దొరికిన వ్యాయామ గ్రంథాలు, ఆరోగ్య గ్రంథాలు, ఆహారశాస్త్ర గ్రంథాలు వేతికి వెతికి చదివాడు. నెమ్మది నెమ్మదిగా తన రోగమునుండి విముక్తి పొందినాడు. తరువాత తాను పరిశోధించి, ఉపయోగించి, రోగనివారణ చేసుకున్న పద్ధతులను లోకానికి వెల్లడించాలె నను కొన్నాడు. న్యూయార్కు నగరంలో ఒక కొట్టు అద్దెకు తీసుకొని రోగాలను మందులు లేకుండా నయము చేస్తానని ప్రకటన చేశాడు. బల్ల కట్టినాడు, నెల గడిచింది. ఎవరూ రాలేదు. తెచ్చుకున్న స్వల్పమైన తన సర్వస్వము హరించి పోయింది. రేపు బయట తిరుగాలి, అన్నానికిగూడ చేతిలో యేమీ లేదు.

ఆ సాయంత్రమే ఒక ధనికుడు అనేక రోగాలతో బాధపడుచూ, యెన్నివైద్యాలు చేసినా రోగములు నయము కాక, అయినా చూదామని మెక్ ఫేడన్ కొట్టులోకి వచ్చి చూచినాడు. మెక్ ఫేడన్ తన వృత్తాంత మంతా చెప్పినాడు మెక్ ఫేడన్ తన సలహా ఫీజు నూరు డాలర్లు అన్నాడు ధనవంతుడు చాలా డబ్బు వ్యర్థపఱచినవాడు నూరుడాలర్లు సులభంగా యిచ్చివేశాడు. మెక్ ఫేడన్ ఉపవాసము, వ్యాయామము, ఆహార నియమములు చెప్పినాడు తనకు చెప్పినట్లు రోగి చేసినందున ఆరోగ్యం వచ్చింది. అతనిని చూచి యింకా కొందరు వైద్యం చేయించుకున్నారు.

మెక్ ఫేడన్ యెన్నోలక్షలు గడించినాడు. ఫిజికల్ కల్చర్ అనే పత్రిక ఆరంభించి తన నిరాపదశాస్త్రమును వ్యాప్తిలోనికి తెచ్చాడు. తరువాత యెన్నోపత్రికలు స్థాపించి, విజ్ఞానాన్ని, వినోదాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని వ్యాప్తికి తెచ్చాడు- ఆంగ్లేయ అందాలరాణి అని ఖ్యాతి గడించిన మేరీ విలియమ్స్ నాను వివాహమయి 10 మంది రత్నముల

వంటి పుత్రపుత్రీకానిచయమును కని, పెంచి, తరువాత యిప్పుడు తన 81 యేట జానీలీ అనే వేరొక యువతిని వివాహమును ఆమెతో సంసారయాత్ర సాగిస్తున్నాడు.

అతడు వ్రాసిన పడుచుదనమును తిరిగి సంపాదించి నిలుపుకొనుట యెట్లు? అనే వ్యాసాన్ని యిక్కడ అనువదించి ప్రచురించుచున్నాను. పడుచుదనమంటే యేమిటి? దేహములో ఉండే అవయవము లన్నియు పడుచుదనంగా ఉండటం.

నాకు ఆకాశవిమానం నడిపే లైసెన్సు ఉన్నది. అది నేను నా 65 యేట సంపాదించాను. ఇప్పుడు లైసెన్సు రిఫ్రూచేయాలె. అందుకు డాక్టరు పరీక్ష కావాలె. డాక్టరు పరీక్షకు పోయినాను. డాక్టరు యేమన్నాడో తెలుసా. నీ రక్తము 35 యేండ్ల వాని రక్తమువలె పటుత్వంగా ఉంది. అని నేను చెప్పేది బడాయి అనుకుంటారేమో న్యూయార్కులో, తూర్పు 72 వీధిలో 157 నెంబరు భవంతిలో, ఉండే డాక్టరు ఇ. జి బ్రౌన్ వెల్ గారికి వ్రాసి కనుక్కోండి.

నేను నా 35 వ యేట ఉన్నట్లే ఉన్నానా? లేదు. నా యెముకలు అప్పటికంటే పెళుసెక్కినై. నాచర్మము అప్పటికంటే ముడుతలు పడింది. నాముఖము గూడ వాడిపోయి ఉంది. కాని అవయవాలు శిథిలము పొందిన 35 యేండ్ల నాడు ఆసన్నమృత్యువుగా నున్నవారు గలరు. నారూపము, ఆకారము తెలివీ బలమూ యెన్నో విధాల అతనికంటే మెరుగ్గా ఉంది.

బైబిలులో ఉత్పత్తి కాంగ ఆరో అధ్యాయము 31 వ పాటలో “మనిషి మాంస వంతుడు. అతడు 120 సంవత్సరములు జీవి

చును” అని యున్నది. ఆదాము 120 సంవత్సరాలు జీవిస్తే ఆదాము వలెనే, దేహములో మురికిని పెంచని ఆహారములతో దేహపోషణ చేసుకొంటే బెర్నార్ మెక్ ఫేడగ్ మాత్రం 120 సంవత్సరాలెందుకు జీవింపడు? కర్బను హైద్రజములను యెక్కువగా తిని దేహమును రోగముతో నింపుకుంటే నేను యెలా 120 సంవత్సరాలు జీవిస్తాను?

ధాన్యాలు, చక్కెర తక్కువై చచ్చిన వారు లేరు. అవి యెక్కువయ్యే అకాలములో చస్తున్నారు. ఇందుకు మాంసకృత్తులు తోడు పడుచుదనము కావలెనని కోరేవారు జీర్ణకోశాన్ని తగ్గించుకోవాలె. దీనితో జీర్ణకోశము మరీ ముడుచుకుపోతుండేమో అనేభయంఉంటే తియ్యగా పుల్లగా ఉండే నారింజ, బత్తాయి, కమలాఫలముల రసములు గాని నీటితో చేర్చిన నిమ్మరసముగాని యెప్పుడన్నా త్రాగుతూ ఉండండి.

న్యూయార్కులో జిల్లా మెడికల్ సొసైటీ తరపున ప్రచురించే వైద్య మాసపత్రికలో న్యూయార్కు విశ్వవిద్యాలయానికి సంబంధించిన ఒక సుప్రసిద్ధ డాక్టరు ఒక వ్యాసము వ్రాశాడు.

ఆత డందులో ప్రతిదినమూ 6 మొదలు 8 గ్లాసుల నీటిని ఫలరసములు చేర్చి త్రాగితే రక్తమాలిన్యాలన్నీ హరిస్తయ్యని వ్రాశాడు. శ్వాసకోశాలలో నుండే హృదయధమని మూసుకొనిపోవుటవలన వచ్చే మరణము యీ సితిగలవారికి సంభవింపజాలదు.

అందువలన రక్తములోని హెమోగ్లోబిన్ మాలిన్యములచే చిక్కబడిపోకుండా పలుచగా నుండునట్లు చూచుకోవాలె. అప్పుడు నీలోని

పడుచుదనముగూడ నిలచిఉంటుంది. హెమోగ్లోబిన్ లో కావలసిన నవ్యత్వం ఉంటే కండరాలు గూడా జీగివిగా ఉంటవి. యౌవనము, సంతానోత్పాదన పటుత్వము నిలచిఉంటై. ఇందుకు వ్యాయామము, యుక్తమైన ఆహారము తోడుచేస్తే, అవసరమైనప్పుడు యెప్పుడన్నా ఉపవాసాలు గూడా చేస్తూఉంటే పడుచుదనము మన స్వాధీనములో ఉంటుంది.

ఏండ్లు ఎక్కువై సంత మాత్రమున మైథున సామర్థ్యమునకు ముసలితనమురాదు. ఆరోగ్యము యౌవనము నిలుపుకునే వానికి మైథున పటుత్వంగూడా ఉంటుంది. బై బిలులోని కథానాయకులు 80 వ యేటి వరకూ సంతానోత్పాదన పటిష్టతయిండిరి. ఎవరు ఉపవాసము, ఆహారముయొక్క యెన్నిక, వ్యాయామములను మానసికస్థాయిని శ్రద్ధగా పాటిస్తారో వారికి బై బిలులోని కథానాయకులకుండే మైథునపాటవము నిలచి యుండుట లో ఆశ్చర్యములేదు,

తాను పెనిసిల్ వానియా గవర్నరుగా నున్నప్పుడు బెజెమిక్ ఫ్రాంక్లిన్ తన 80 వ యేట యీ విషయాన్నే యువకులకు ఉపదేశించినాడు.

ప్రకృతి జీవన నియమముల నెఱింగి పాటించే తన బిడ్డలను జగన్మాతయగు ప్రకృతి చిరకాలము యౌవనవంతులనుగానే ఉంచుతుంది. చాలామంది తిండిపోతుతనంచేత చిన్నతనంలోనే వృద్ధాప్యమును కొని తెచ్చుకుంటారు జంతువులు బాగా ఆకలిగాఉంటేనే యేదన్నా తింటై. తినక తప్పనంత ఆకలిగా ఉంటేనే మనంగూడా యేదన్నా తినాలె గాని అనవసరంగా యెప్పుడుపడితే అప్పుడు యెంత

పడితే అంత తినగూడదు. బుదిగలవా డేవడూ దినమునకు 3 తూర్లు భోజనం చేయడు. నేను దినానికి ఒక్కతూరికంటే సామాన్యంగా తినను. వారాని కొక ఉపవాసము గూడా చేస్తూ ఉంటాను.

### వ్యాయామము

45 సంవత్సరాలు దాటి న తరువాత వ్యాయామము చేయరాదని డాక్టర్లు సలహా యిస్తారు. నేనంటానూ, నీదేహంలో నుండే అన్ని అవయవాలు చురుకుగా ఉండాలె నంటే తప్పకుండా వ్యాయామము చేయి, అప్పుడేనీదేహములోని రక్తము దేహములోని అన్ని మూలల కంటా ప్రసరిస్తుంది. అప్పుడే నీవు యౌవనంగా ఉంటావు. వృద్ధాప్య లక్షణాలు కనపడినయ్యా అప్పుడు నీవు తప్పకుండా వ్యాయామము చేసేతీరాలె. ఈమధ్య కాన్సర్ (Cancer) ను గురించి చాలా గోలగా చెప్పుకుంటున్నారు. మందు వైద్యులు దీనిని నయముచేసే మందులకై పరిశోధనలు గూడా చేస్తున్నారు రోగకారణమేదో తెలిసి తొలగించండి. అప్పుడే రోగం పోతుంది కాన్సరు యెందుకు వస్తుంది? ధాతుశక్తి తగ్గిపోవటం, రక్తాభిసరణము తెంపుగా జరుగక పోవటం, అవసరము లేని తిండి దినానికి 3 తూరులు తినటం, వీనికితోడుగా ధాతుశక్తిని వాడుచేసే దురభ్యాసాలు.

పడుచుతనము కావలెనంటే పడుచువాని వలెనే చురుకుగా పనిపాటలు చేయి. ముసలి వానివలె పడకకుర్చీలో పడుకుని యేపనీ చేయకుండా ఉంటావా? ముసలితనం తరుముకు వస్తుంది

హృదయం చాలా మోటునది, నీవు శక్తి ఉడిగి కూర్చున్నప్పుడు గూడా అది మోటుగానే ఉంటుంది గుండెకాయ నీవు చేసే పనిని భరించలేదని అనుకోబోక. నీవు పనిచేస్తుంటే అది భరిస్తునే ఉంటుంది నీవు పని చేయటం మానితేనే గుండెలో బలం శక్తిపోతుంది అట్లా అని శక్తికి మించిన సాహసపు పనులు ఆకస్మికంగా చేయవద్దు అలవాటుచేస్తే సాహసపు పనులనైనా గుండె భరిస్తుంది,

హృదయకోశమునకు చుట్టు పట్లనుండే కండరములను అనగా దేహముయొక్క పై

భాగపు కండరములతో వ్యాయామముచేస్తే అది హృదయానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది దేహముయొక్క పెద్దకండరములను నియమం గానూ, క్రమంగానూకదలిస్తూఉంటే దేహములోని స్వీకార్యవయవములు మనం తినిన ఆహారములోని సారమును బాగా పీల్చుకుంటవి. ఆ పీల్చుకున్న సారము వ్యాయామము వలన వెంటనే రక్తాదిధాతువులుగా పరిణామం పొందుతుంది. ఇంక యౌవనం అంటేమాత్రం యేమిటి? శుద్ధమైన రక్తము పుష్కలంగా ఉండుటమేగా, ఇట్టి రక్తము దేహవయవాలను ఆరోగ్యంగానూ, బలంగానూ ఉంచుతుంది.

## మీకు కీళ్ళవారం ఉన్నదా? అమోఘమైన యీ పద్ధతులు అవలంబించండి.

కీళ్ళవారం యెవరికి వస్తుంది? 1 చిన్న వయస్సులో బాగా పనిపాటలుచేయక తప్ప నగున కష్టపడి పనిచేస్తారు. అదృష్టంకలిసి వస్తుంది. సంతానము యెక్కివస్తుంది. తాను పనిచేయకపోయినా జరిగిపోతుంది. అప్పుడు యిక పనిచేయకుండా మానివేస్తారు. 2 చిన్న తనములో బలిచెడుగుడు, పరుగుతీయటం, దండెములు, గుంజీలుతీయటంమొదలైన పరిశ్రమలు చేస్తారు. బాగానే చేస్తారు బలంగాడ పరుగుతుంది. కొంతకాలంగడుస్తుంది. తానుపెద్దవాడనై తిననుకుంటాడు. చిన్నపిల్లలవలె తాను ఆటలాడటం యేమిటి అనుకుంటాడు. వ్యాయామము ఆటలా మానివేస్తాడు. 3 తన పడుచు తనములో వడ్లుదంపీ, గుడ్డలుతికి, యింటిచాకిరి చేసుకొని కాలక్షేపం చేస్తుంది. కోడళ్ళు కాప

రానికి వస్తారు. తాను కష్టపు పనులుచేయటం మాని, పెత్తనం చేస్తుంది. 4 ఓవర్సీయర్ పని చేస్తాడు - దినమంతాబయటనే పని తిరిగి, చేయాలె, ఎండలో తిరగాలె, రైటర్ అవుతాడు - చేతిలో న్యాయంగానో అన్యాయంగానో సంపాదించిన డబ్బుంటుంది. చేయవలసిన పని కనుపడదు పనిచేయకుండానే గడిచి పోతుంది సుఖపడదా మనుకుంటాడు - ఈ విధంగా వేరువేరు వృత్తులు చేసుకొనుచూ పెద్దవయస్సులో సుఖపడదామని పనులు చేయటం మానివేస్తే యిట్టి కీళ్ళవారం వస్తుంది.

కీళ్ళవారం నయంచేసే మందులు యెన్నో సృష్టించారు. వానిని గురించి పత్రికలు

డాబుగా ప్రకటనలుచేసినై. శాస్త్రవేత్తలు అదే తప్పుకుండా కీళ్ళనొప్పులను నయం చేస్తుందని రోగులకు ఆశలు కల్పించారు - ఈమందుల చరిత్రలో యెన్నో మందులు వచ్చినై. యెన్నో మందులు పోయినై. ఏమందూ గట్టిగా నిలువబడలేదు. ఎవరికీ రోగనివారణం గూడా చేయలేదు

మొదట టీకాలన్నారూ చీము యెక్కించాలె నన్నారు. పన్నులు పీకేవేయవలె నన్నారు. టాన్సిల్సు తెగగోయవలె నన్నారు. గవద బిళ్ళలను, చేదుకట్టును తొలగించి, నూత్న జీవుల వృద్ధిని అరికట్టవలె నన్నారు బంగారపు ఇజక్షన్ చేయవలె నన్నారు. ఇన్నీచేశారు. చూచారు. ఎవరికీ రోగం నయంకాలేదు, ఇది అందరికీ తెలిసినదే, ఇందులో దాహరిక మేమీలేదు. రోగాలు నయంచేసేమందులుగా ఏ మందులను గురించి గొప్పగా వ్రాసినారో? ఆ వ్రాసినసిరా కాకితంవూద ఆరిపోకమునుపే ఆ మందులు నిరర్థకములని రుజువైపోయింది.

తరువాత కోర్టిసోన్ అనేమందూ ACTH ఎ సి టి హెచ్ అనేమందూ వచ్చినై. ఇదివరకు మందులు ఏమిపనిచేయలేకపోయినై. ఈక్రొత్త మందులు పనిచేసితీరతై అన్నారు తరువాత రహస్య అవయవ జీవరసములు (Hormones) యితరజంతువులనుండి మానవ దేహములోనికి యెక్కిస్తే కీళ్ళవ తము నయమవుతుందంటున్నారు ఇప్పుడు ప్రభ వీనిమీద పడుతుంది. మనము సమృద్ధంగా వాగ్దానము చేయగలము. ఈ మందులుగూడా వెనుకటి మందులవలెనే వృథమైపోతవి. డాక్టర్లు ఆ సంగతి ముందు ముందు వెల్లడిస్తారు.

మందులతో యీ రోగం కుదురదు. ఏమందూ కీళ్ళవతాన్ని నయంచేయజాలదు.

తాత్కాలికం ఉపశాంతి కనుపడుతుంది. అది నిలిచిఉండదు. ఎంతో ఆరోగ్యం పాడవుతుంది రోగంతి రిగివస్తుంది. ఈమాటు వచ్చినప్పుడు యింకా తీవ్రంగా వస్తుంది. ఈమాటు వెనుకటిమందు పనిచేయదు. ఈ రోగాల మందుల చరిత్ర అంతా యిలాగే నడుస్తుంది. ఈసంగతి జగద్విదితంగా ఉంటున్నది. 1949 1 అక్టోబరు తేదీగల జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్లో బొలాన్డ్ మరియు హార్డీ అనేవారు యిలావ్రాశారు. “పెద్దమోతాదులలో యిచ్చిన కోర్టిసోన్ కీళ్ళవతాన్ని వెంటనే అణిచిపెట్టుతుంది. రోగలక్షణాలు కనుపడవు” ఇందురోగం నయం అవుతుందనే మాట లేదు డాక్టర్లుగూడా అణిచిపెట్టటం అనే స్పష్టంగా వ్రాస్తున్నారు. ఈ విధంగా ACTH ఎ సి టి హెచ్ గాని రహస్యవయవ జీవరసాలు గాని రోగి దేహములోని గ్రంధులను ఉద్రేకింపజేస్తవి. అప్పుడు తాత్కాలికంగా రోగలక్షణాలు అణగి ఉంటవి అనే సంగతి యెవరూ మఱచికోరాదు

మందులవల్ల వచ్చే క్రొత్తరోగాలు తాత్కాలికంగా కలిగిన యీ సుఖానికి యెదురుగా యీమందులవల్ల యింకా క్రొత్త రోగాలు వస్తవి. 1949 సం॥ 2 అక్టోబరు తేదీ గల న్యూయార్కు టైమ్స్లో వార్టర్ కేయమ్ షర్టు యింకా రిపోర్టు చేస్తున్నాడు. “ఏ దుర్గుణాలు రాకుండా ఉండేంత స్వల్పమోతాదులో రహస్యవయవ జీవరసాలు వాడవలసినది” అని. అంటే యేమన్నమాట, యీమందు యెక్కువగా వాడితే కాన్సరు రావచ్చు ఆడువారికి మీసాలు మొలవవచ్చు, మగవారి మీసాలు ఊడిపోవచ్చు, కనుకబాగ్



త్రగా ఉండండి అని అర్థము. అయితే చిన్న మోతాదులుగా యిస్తే ఫరవాలేదులే అనుకుంటారేమో. బోల్ బాడు-హాడ్జ్ లు యిద్దరూ గూడా రోగలక్షణాలు అంతర్హితం కావలెనంటే పెద్దమోతాదులే వాడమన్నారు. అసలు చిన్న మోతాదులు వాడితే చివ్వులు తాత్కాలికంగా గూడా తగ్గవుగా. ఒకరికి చిన్న మోతాదు అనుకుంటే అది యింకోరికే పెద్ద మోతాదు కావచ్చు. దేహములో రోగం యెంత యెక్కువై ధాతుశక్తి యెంతబాగా పాడవుతుందో అంతపెద్దమోతాదూ వాడవలెనేమో. అప్పటికిగాని చెప్పిన తాత్కాలిక ఉపశాంతి అయినా కలుగదేమో !

శ్రీ జననేంద్రియ జీవరసములను వాడి నప్పుడు చాలా ఆపదలు కలుగుతవి. 1949 సం॥ 1 అక్టోబరు తేదీన వెలువడిన జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ లో సంపాదకీయములో నిట్లున్నది — శ్రీ జననేంద్రియ సంజీవరసము ఎస్ట్రోజెన్ వలన కాన్సరు కలుగుచున్నది అనేసంగతి డాక్టర్లు యిప్పుడు గ్రహింపనారంభించినారు. ముఖ్యముగా చన్నులలో పుట్టే కాన్సరుకు యెస్ట్రోజెన్ ప్రధానకారణంగా ఉంటున్నది. ఇప్పుడు జీవరసాలతోచేసే చికిత్సలవలన కాన్సరు వస్తుంటే జీవరసాలను వాడుటకన్న బుద్ధిమూలిన పనిలేదు.

దిద్దుబాటు

దేహమునందలి ధాతుగతికలిగే దోషము వలన కీళ్ళవారము వస్తున్నదని మనకు తెలిసినప్పుడు ధాతుగతిని దిద్దుబాటు చేసుకుంటే రోగనివారణ అవుతుందని సులభంగానే గ్రహింపవచ్చును. దిద్దుబాటు చేసుకుండా యేవో మందులతో నయము చేదామనుకుంటే రోగనివారణంకాదు

కోర్టిసోన్ గాని ఎసిటిహెచ్ గాని జీవరసములు గాని దేహమునందలి ధాతుగతిని యింకను చెడగొట్టునేగాని దిద్దుబాటు చేయజూపు. ఇక రోగాన్ని యెలాకుదురుస్తవి.

ధాతుగతిని యింకను చెడగొట్టునట్టి అభ్యాసములను వెంటనే మానవలెను ధాతుగతిని సక్రమపఱచునట్టి వానిని యెన్నుకొని అవలంబింపవలెను.

ఈ క్రింది కారణాలవలన ధాతుగతి చెడుతుంది. దానితో కీళ్ళవారమువంటి వ్యాధులు రావటానికి ఆనుకూల్యము యేర్పడుతుంది వెలగలిగిన సారిభూతమైన ఆహారములను తినుట, కాఫీ, టీలు తాగుట, మసాలాలు చేర్చిన ఆహారములను తినుట, పొగాకు, వాడుట - త్రాగుడు అభ్యాసము - సరియైన విశ్రాంతియు నిద్రయును లేకుండుట, మనస్సునం దుద్రేకములకు తాచిచ్చుట, ఉదీపనకారులయిన మందులు వాడుట - అట్లే రోగమును అణిచిపెట్టే మందులు వాడుక

పై దుర్భ్యాసములను తప్పక వెంటనే మానివేయవలెను ఆ రోగ్య దాయకమైన అభ్యాసములను అలవాటు చేసుకోవలెను సులభముగా జీర్ణము కాదగిన స్వాభావిక ఆహారములనే తినుట, కావలసినంత విశ్రాంతి, నిద్రపోవుట, మనోవేగములకు లోనై ఉద్రేకమును బొందక శాంతిని అభ్యాసము చేసుకొనుట, పరిశుద్ధమైన గాలి, సూర్యకాంతి దేహమునకు తగులునట్లు చూచుకొనుట, ఎట్టిమందులను వాడకుండుట.

కీళ్ళవారముతో బాధపడరోగికి యిట్టి జీవన క్రమము మేలుచేయును. దీనికితోడు దేహమర్దనము, జల సూర్యకిరణ చికిత్సలు, వ్యాయామము, ఊదారంగు ప్రసారము,

మొదలగునవి మాత్రమే యీ రోగమును  
కుదుర్చుగలవి

ని రా శ త గ దు

కీళ్ళవాతము నయముకాదని యెవరూ  
నిరాశచేసికొనవద్దు. అయితే యీ వ్యాధి  
దేహమునందలి ధాతుగతి చెడిపోయినప్పుడే

వస్తుందనియు, ఆరోగ్యదాయక అభ్యాసము  
లను శ్రద్ధతో అవలంబిస్తే యీ రోగము  
నయమవుతుందనియు వారికి తెలిసినప్పుడును  
తెలిసినదానిని ఓర్పుతో ఆచరించినప్పుడు  
యీ రోగము తప్పక నయమవుతుందని  
వారికి బోధించి ఆచరించునట్లు చేయవలెను.

## సంభోగంతో దౌర్బల్యం వస్తుందా ?

ఆవుదగ్గర పాలు త్రాగిన లేగ వెంటనే  
ఉత్సాహంతో గంతులు వేస్తుంది. పశురికమేత  
మేసిన ఆవులు తోకమట్టలు ఎత్తుకొని గంతులు  
వేస్తూ ఇంటికి వస్తాయి మానవులలో ఎంతో  
మంది భోజనం చేయటంతోనే ఎక్కడలేని  
ఆపసోపాలు పడతారు. ఈ సంగతులను పోల్చి  
చూచినప్పుడు సహజంగా మనకు ఒక వైరు  
ధ్యము కనబడుతుంది సహజ జీవనంచేసే పశు  
జాతికి ఆహార సేవనం ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది.  
అసహజ జీవనంచేసే మానవునకు నిరుత్సాహం  
ఇస్తుంది.

వాత్సాయనుడు “ఆహార సధర్మాణోహి  
కామః” అన్నాడు. అనగా ఆహారం ఏవిధంగా  
మానవులకు బలోత్సాహాలను ఇస్తుందో ఆ  
విధంగానే సంభోగము, బలాన్ని ఉత్సాహాన్ని  
ఇస్తుంది అష్టాంగ హృదయంలో ఇంకా  
వివరంగా వాస్తూ ఆయువు, సత్వము, బలము,  
ఇంద్రియ పాటవము, యశస్సు, తేజము, సంభో  
గము వలన కలుగునని వ్రాసియున్నది. వృద్ధా  
ప్యం ఆలస్యంగా వస్తుందని కూడా వ్రాసి  
యున్నది. అదే అష్టాంగ హృదయంలో స్త్రీ  
సంభోగము క్రిమి విరుద్ధంగా జరిగినప్పుడు  
సర్వవిధములైన శక్తియుక్తులు ఉడిగిపోతవని  
వ్రాసియున్నది. ఎప్పుడు శక్తి ఉడుగుతుంది?

ఎప్పుడు శక్తి పెరుగుతుంది? అనే విషయాలు  
చర్చించుకుంటే మనకి కింది విషయాలు  
తెలుస్తవి.

1 భార్యాభర్తలు అనుగాగం కలవారై  
ఉంటేనే సంభోగంవలన కలుగవలసిన మంచి  
ఫలాలు కలుగుతవి.

2. తత్కాలంలో రాగోదయమైన స్త్రీతో  
చేసినసంగమములోనే స్త్రీపురుషులిద్దరుత్పత్తి  
పొంది బలారోగ్యములను సంపాదించు  
కుంటారు.

3. తత్కాలంలో స్త్రీకి రాగోదయంకాక  
పోయినప్పుడు పురుషుడు కౌశల్యంకలవాడైన  
యెడల స్త్రీని కామదోహన ప్రక్రియలచే కర  
గించి అనుభవించి సుఖంపవచ్చును.

4 ఏకారణంచేతగూడ అన్యోన్యం అస  
హించుకునే సమయములో మాత్రము  
మైథునం తప్పకుండా దౌర్బల్యాన్ని ఇస్తుంది.

5. కామోద్రేకంచే కలిగే కలహమునకు  
సంభోగమేమందు. ఆతరువాత మాత్రం కల  
హములు కలగవు

ఇంకా వివరముగా తెలిసికోదలచినవారు  
ప్రకృతికార్యాలయ, విజయవాడవారుప్రచురిం  
చిన సుఖసంసారము, ప్రణయలీల అను రెండు  
గ్రంథములను చదువవలయును.

(140 పేజీ తరువాయి)

కోసినమాంసం ఎక్కువ డబ్బుకు కొని తింటారు. పేదలు ఆ నిలువమాంసమే తిని రోగాలతో చస్తారు. ఎవరికి కావాలి దంతా?

ఈసంగతులు ప్రభుత్వవైద్యులకు తెలియని వసుకుంటారేమో. మేము నమ్మము.

మెడికల్ కాలేజీలో చదువుచు గురించి కొంచెము చెప్పతాను అనాటమీ బాగా చెప్పతారు. ఆపరేషన్లు చేయాలెగా. చేసినప్పుడు ఏధమనో తెగిపోకుండా చాల వివరంగా తెలుసుకుని ఉండాలి రోగచిహ్నాల శాస్త్రము చెప్పతారు - శస్త్ర చికిత్సకే కాలమంతా సరిపోతుంది ఆహారశాస్త్రములో వారు బోధించేదల్లా కాకిరీలు, విటమిన్లు, వస్తువుల పోషక సామర్థ్యపు షట్టికలు - ఇటీ. 5, 6 వారములు. వారానికి 2, 3 గంటల చొప్పున చెప్పతారు - అంతలోనే వారు యం - డీ లై వస్తారు

ఇంతదూరం ఎందుకు చెప్పానంటే - కాలిక వ్యాధులు దినదివాభివృద్ధినందుతున్న దానికి ధాతుశక్తి తగ్గిపోవటం కారణము - ఆహారములలో చిత్రి విచిత్రములైన కల్పనలు

చేయటంచేత వానిలో సహజంగా ఉండి పోషకశక్తులు, రక్షణసామర్థ్యము తగ్గిపోతుంది కనుక పదార్థములను ఎక్కువ తికమకలుగా గాకుండా సాధ్యమైనంత తక్కువ వంటతోను, సాధ్యమైనంత సహజంగా తినటానికి ప్రయత్నించండి - లేనిపోని మసాలాలు చేర్చి తమాషా తమాషాలైన రుచులను పెంచి యెక్కువగా తినటానికి ప్రయత్నం చేయకండి

ఆహార రసాయన శాస్త్రము అంత సులభమైనదికాదు. డాక్టర్లు తమకు తెలుసుననిచెప్పే మాటలను నమ్మి మోసపోకండి. సులభముగా సహజంగా లభించే వస్తువులను తినటానికి అనువుగా, ఆడంబరమూ తికమక లేకుండా చేసుకొని ఆకలిబాధను తీర్చుకుంటే యే రోగాలూ రావనే సామాన్యజ్ఞానంతో జీవించండి.

ఎన్ని వైద్యశాలలు తిరిగి చూచినా

స్వాభావిక జీవనము

స్వాభావిక ఆహారము

స్వాభావికమును స్వతంత్రమునునగు ఆలోచనా లభింపవు. అవి యున్ననే ఆరోగ్యము. అవి లేకపోతే రోగమే.

## నిత్యము ఎనిమా చేయవచ్చునా?

పాలపర్తి నరసింహారావు వేటపాలెం.

తీవ్ర విషజ్వరములలో సహితము ఎనిమా చేయుట స్వాభావికమని వాదించే ప్రకృతి వైద్యసాదరుల కీ ప్రశ్న మరీవంతగా కనిపిస్తుంది. ఎనిమా షడ్ధతికి వ్యతిరేకులైనవా రెంతగా వారి వాదనను సమర్థించుకున్నను తరుణవ్యాధులలోను కాలికాజీర్ణ ములబద్ధరోగులు ప్రకృతివైద్య మూచరించు కాలములోను, సంపూర్ణారోగ్యము

వచ్చువరకు తప్పనిసరిగా ఎనిమా నిత్యము చేయుటవశరమని నా స్వానుభవ పూర్వకముగ వ్రాయుచున్నాను "నిత్యము ఎనిమా చేయవచ్చునా" యను ప్రశ్న పై దాని కన్వయించదు. ఇందు చచ్చించదలచిన విషయ మేమనగా, చికిత్సలతో నిమిత్తము లేకుండా నిత్యజీవనములో ఎవరైన ప్రతిరోజు ఎనిమా

చేయవచ్చునా? దానివలన ఏదైన అపకారము న్నదా? అనునది.

సాధారణముగ అధిక భోజన ప్రియులును, ఆహార నియమములు లేనివారును, కాలు క్రిందబెట్టని సోమరులును అడిగే ప్రశ్న యిది. ఆరోగ్యసూత్రములను చక్కగా పాటించే వారికి, అందు ముఖ్యముగ ఆహార నియమముల నాచరించువారికి ఈ ప్రశ్నతో పనిలేదు, దురభ్యాసములకు బానిసలై ఎనిమా కలవాటు పడుటవలన ఏమి అపకారము? దీనివలన ప్రమాద మేమైన కలదా?

ఫలములు, శాకములు సమృద్ధిగా తినుచూ చాలినంత పరిశ్రమ చేయువారికి స్వాభావికము గనే విరేచన మగుచుండుచు కాని ఎన్ని నియమములు పాటించినను, ఎంత శాస్త్రయుక్తముగ చికిత్స జరిపినను మలబద్ధము పూర్తిగ నివారణ కానివారున్నారు పుట్టుకతో అవిటి వాడైనట్లు పుట్టుకతో మలబద్ధము సంక్రమించినవారెందరో గలరు, కుంటివానికికట్టనహాయ కారియైనట్లు పై మలబద్ధరోగులకు ఎనిమా తప్పనిసరియగును. ఇట్టివారు నిత్యము ఎనిమా చేసినందువలన ప్రమాద మేమైనకలదా? కుంటి వాడెట్లు కట్టలేకున్న బయటికి రాలేడో అదే విధముగ ఎనిమా కలవాటు పడినవాడు ఎక్కడికి పోదలచినను డబ్బా చంక బెట్టుకొని పోవలసిన అవస్థ యేర్పడుతుంది. ఇదియొక్కటే దానివలన గలిగేబాధ. కాని మొత్తముమీద ఆలోచిస్తే దీనివలన అపకారముకంటె ఉపకార మెక్కువయున్నట్లు తెలియుచున్నది.

మలబద్ధరోగి మలసాధన పూర్తిగా జరుగ నంతకాలము ఏదోఒక సంకటముతో బాధ

పడుతూనే ఉంటాడు. అతనికి ఉత్సాహముండదు బద్ధకము, ప్రాణమాలిక, తలనాడు, నిద్రలేమి, అరుచి, మొదలైన అస్వస్థతలే గాక, చీటికి మాటికి జలుబో, జ్వరమో బాధిస్తూఉంటుంది. ఇట్టివాడు సుఖపడవలె నంటే ఏదోవిధముగ మలసాధన చేసికొనుటత్యవసరము ఎనిమాతో ఏదినమున కాదినము మలశోధన చక్కగా జరుపుకొనుటవలన శరీరమున విషాదు లుత్పత్తికావు, అవి శరీరములో నిలచి ప్రధానావయవములను ధ్వంసము చేయవు, అందువలన శరీరావయవములు వికాసమును పొందుచుండును? ఈ కారణమువలన చీటికి మాటికి సంకటములు రావు, జలుబు చేయదు. తలనొప్పి రాదు, జ్వరము తగులదు, బడలిక యుండదు, సుఖనిద్రపట్టును, జీర్ణావయవములు చక్కగా పనిచేయును, నిత్యమెనిమా చేయుచున్న కొందరిని గమనించి, వారికి చీటికి మాటికి సంకటములు వచ్చుటలేదనియు, పైగా వారి జీవితములు పొడిగింపబడు చున్నట్లును నా యనుభవములో గ్రహింప గలిగినాను.

నాన్నేహితు డొకడు నెలకు 20 రోజులు జలుబుతో బాధపడుతూ ఉండేవాడు మధ్యమధ్య జ్వరము తగిలి మంచమెక్కేవాడు. కొన్ని సంవత్సరము లీవిధముగా గడచి, పిల్లి కూతలు ప్రారంభమై, ఉబ్బసములోనికి దిగినది. వాడు రోజుకు 3, 4 సార్లు బయటికి వెళ్లి వస్తుండేవాడు, కాని ఒక్కసారియైనా సాఫిగా విరేచనమైనట్లు తృప్తిపడడు. అందుపై వానికి ఆరోగ్య విధులు బోధించగా వాని తలకెక్కలేదు. ఆహార నియమాలు యెవితే చేయలేనన్నాడు. 15 రోజులు నిత్యమెనిమాచేసి

చూడమని సలహా యిచ్చినాను. అందు కొప్పు కొని ఒకమాసము రోజులు చేసేసరికి, తనకున్న సంకటములన్నియు అదృశ్యమై కొంతవరకారోగ్యము పొందగలిగి ఈరోజువరకు సమస్త పదార్థములు తింటూ తరుచుగా ఎనిమా చేయుచున్నాడు. ఎనిమా ప్రారంభించినప్పటి నుండి మరల జలుబుగాని, తలనొప్పిగాని, జ్వరముగాని రాలేదు. అతని జీవితము ఒడుదుడుకులు లేకుండా నడచుచున్నది.

మా మేనత్తగారికి దీర్ఘ మలబద్ధముండేది. మొదట మొదట అనేక రకములైన సుఖవిరేచనౌషధముల నుపయోగించినది. కొంతకాలమైన తరువాత వానిశక్తి తగ్గిపోయి ఏమిచేసినా విరేచనమయ్యేది కాదు. 50 సం॥ములు వచ్చేవరకు ఆహారము సమగ్రముగ జీర్ణముగాక విరేచనము సాఫిగాకాక, అనేక సంకటములతో బాధపడుతూ ఉండేది. తరువాత ఆమెకు ఎనిమా నిత్యము చేయుమని సలహా నిచ్చితిని. అట్లు చేయుటవలన, ఆమె జీవితము పొడిగింపబడి 80 సం॥లు వచ్చేవరకు ఏబాధలు లేక పండుటాకు రాలినట్లు రాలిపోయినది. ఇలాంటి చరిత్రలు నా స్వానుభవములో అనేకము చూచిన మీదట, నిత్యము ఎనిమాచేయుట వలన తరుచుగా సంకటములు రావనియు, జీవితము పొడిగింపబడు సనియు గ్రహింపగలిగినాను.

అయితే నిత్యమెనిమా చేయుటకంటె Bitalex, Purgolax, castafin tablets, రోజు పుష్పలేహ్యం సుకుమార రసాయనము మొద

లగు సుఖవిరేచనౌషధముల నెందుకు వాడరాదని? పాఠకులు ప్రశ్నింపవచ్చును. పైవన్నియు మలసాధనలేగాని, గుణములో చాల భేదమున్నది ఎనిమా జీవితాన్ని పొడిగిస్తుంది. సుఖవిరేచనౌషధములు ఆయువును క్షీణింపజేస్తవి. ఎందువల్ల ననగా - సోరు మొదలు ఆసనమువరకు షుమారు 50 అడుగుల పొడవుగల ద్వారమున్నది అందు చివర 5 అడుగులు మాత్రము మలకోశము. చివరి 5 అడుగుల మలకోశమును కడుగుటకు విరేచనౌషధము నోటివద్ద బయలుదేరి జీర్ణకోశము గుండా 25 అడుగులు ప్రయాణము చేయవలెను. గట్టిపడియున్న మలము పల్చన చేయుటకు కొంత ద్రవము అవసరము గనుక, విరేచనౌషధములు జీర్ణద్రవముల నాకరించి, వాని సహాయమున మలసాధన చేయగలుగుచున్నవి. ఈ విరేచనౌషధములను నిత్యముపయోగించే వారికి జీర్ణద్రవములు వ్యర్థమై జీర్ణక్రియకు వలసినంత ద్రవము మిగులదు. అందువలన జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవును. ఆహారము దీర్ఘకాలము జీర్ణకోశములో నిలబడి పులిసి, పులితేపులు, కడుపుబ్బరము ఏర్పడును. ఆహారము వంట బట్టదు. మలబద్ధ మింకా తీవ్రరూపము దాల్చును. లివర్ స్త్రీను గట్టిపడి బల్ల లేర్పడును. ఒక్కొక్కప్పుడు జలోదరము రావచ్చును. జీర్ణకోశమున పుండ్లు పుట్టవచ్చును. నాడీ బలహీనత ప్రారంభ మగును ఏనాడు జీర్ణమలకోశములు చక్కగా పనిచేయవో, ఆనాటినుండి ఆయుఃక్షణము ప్రారంభమైనదన్నమాట.

జీర్ణరసగ్రంథులనుండి చాలినంత ద్రవము స్రవించక పోవుటచే, కొంతకాలమునకు విరేచనాపథములు పనిచేయవు. ఎంతవెద్దదోసులు (Dose) వాడినను విరేచనము కాదు.

ఎనిమావలన పైచెడుగు లుండవు. పెద్ద పేవులోనికి ప్రత్యేకముగ జలము నెక్కింతుము గనుక, జీర్ణావయవములుగాని, ఇతరావయవములుగాని దెబ్బతినవు.

ఇటీవల నేనొక గ్రామాంతరము వెళ్ళి యుండగా ఒకటి రెండు దినములు తృప్తిగా విరేచనము కాలేదు. కొంచెమస్వస్థత యేర్పడినది. అచ్చట ఎనిమాలేనందున సుఖవిరేచనాపథము వాడిచూదామని బజారుకు వెళ్ళి పర్గోలాక్సు (Purgolax) అనుబిళ్ళలు రు0-1-0 పెట్టి 2 తెచ్చినాను రాత్రి పరుండబోవునపు డొకబిళ్ళను చప్పరించి మింగి పరుంటిని తెల్లవాటర్లుమున 5 గంటలకు సాఫీగా విరేచనమైనది. చాలా తేలికగాయున్నట్లు కనిపించినది కొంతసేపు మరల పరుగిడి లేచితిని. ప్రతిరోజు నిద్రనుండి లేవగానే కనిపించే ఉత్సాహముగాని, శక్తిగాని కనిపించలేదు. ప్రతిరోజు ఊరిబయట 5, 6 ఫర్లాంగులు పరుగెత్తి స్నానముచేసే అభ్యాస మున్నది నాకు. కాని ఆదినమున మామూలుగా నడచి వెళ్ళుటకుకూడ శక్తిచాలలేదు. పైగా నడుస్తుంటే, పైత్యము చేసినట్లుంది. శరీరము తూలుట ప్రారంభించినది. ఆదినము మామూ

లుగా భోజనము చేసినాను. గాని జీర్ణక్రియ తృప్తిగా లేదు. ఆ మరుదినము అసలే విరేచనము కాలేదు. పైత్యముగ నుండుట, శరీరము తూలుట ఘమారొక వారమురోజులు బాధించినవి వెంటనే స్వగ్రామము చేరి, 3 దినములు నారింజరసము, నిమ్మరసము త్రాగి నిత్యమెనిమా చేసితిని. అంతటితో పై అస్వస్థతలుపోయి శరీరము పాటుకు వచ్చినది.

ఈ వ్యాసములోని విషయములనుబట్టి నేనందరిని నిత్యము ఎనిమా చేయమని సలహానిచ్చుచున్నట్లు అపోహపడరాదు. ఆరోగ్యవిధులను తుచ తప్పకుండా అనుసరించి ప్రేవులకు సహజశక్తి సంపాదించుకొనుటే ఉత్తమోత్తమమైన పద్ధతి. ఎన్నిప్రయత్నములు చేసినా, ఎన్ని విధుల ననుసరించినా సాఫీగా విరేచనముకానివారుమాత్రము నిత్యమెనిమా చేయవలసినదే, అట్లు చేయుటవలన ప్రమాదములు రావు. జీవితములో ఒడుదుడుకులు లేకుండా జీవింపగలుగుతారు. “ఇది మలబద్ధయుగమ”ని ఒక డాక్టరు వ్రాసిన వాక్యమును బట్టిచూస్తే నూటికి 90 మంది మలబద్ధముతో బాధపడుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. మలబద్ధరోగులెల్లరు సుఖజీవనము చేయుటకును, జీవితమును పొడిగించుకొనుటకును వారి వారి యవసరములనుబట్టి అప్పుడప్పుడుగాని at last twice a week) లేక నిత్యముగాని ఎనిమా చేయుటవసరము.

It is far better to be a slave to the enema than to after dinner pills.



(136 వ పేజీ తరువాయి)

భర్తకు కోపం వస్తుందనే భయం వానికి లేకుండా! తన భర్త గౌరవార్థము జరిగే విందులూ తాను తినకుండా అతిథులకు వసతులను కల్పించకలసిన బాధ్యత వానికి లేదు స్త్రీకన్న పురుషుడే జ్ఞా హీనుడని యీ ఆచారాలు కల్పించారేమో? దేవునికి నెలియాలె.

సంసారము జెయ్యవంటిదేవని చాలామంది అంటారు. నేను ఒప్పుకోను జెయ్యిలో మనకు బాధ్యత లుండవు సంసారములో యెన్నిబాధ్యతలో ఉన్నదిగా

సంసార బంధాలను వదలించుకోటానికి కమ్యూనిజం దోక చూపుతోంది- కాని దానితో సంఖ్యాబాహుళ్యం చేత బంధాలు పెరుగుతై సంసార బంధాలలో నుంచి విముక్తి నిచ్చేది ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము (Individualism) సతులకు విలువగల సలహా ఉచితము భర్తలను రాత్రి పూట యింట్లో ఉంచేటందుకు ఉపాయము ఇంటి తలుపులు భారాగా తెరిచి ఉంచండి మూయబోకండి అతను యిట్లు వచ్చినప్పుడు వెళ్లవచ్చు - తిరిగి యిట్లు మంటే రావచ్చు - ఎప్పుడైనాసరే - అతనికి సీమిద ప్రేమ అనేది ఉంటే అతనికి ప్రేమ లేకపోతే రాక పోయినా ఫరవాలేదు.

నీకు దయఉంటే బుద్ధిమంతురాలవు అయితే ఒక ముగ్గు పెట్టి మరీ పంపించు అతడు దుకొణములు మూయక ముందే తిరిగి వస్తాడని నా నమ్మకం ఏమంటే దుకొణాలు మూసే, నీకు తెచ్చేటందుకు పూట, చిరుతిండ్లు యెక్కడ దొరుకుతై అయితే దుగవారికి యంతమాత్రం యింగితము గూడా ఉండుటలేదు శిశువులకుంజే సామాన్య జ్ఞానంగూడా వారికి ఉండుటలేదేమి ?

ఉపవాసాన్ని గురించి చెప్పతూ యంతదూరం వచ్చినాము !

ఇంతమాత్రం దోవతప్పక పోతే మరీ వేదాంతంవలె ఉంటుంది విన బుద్ధి పుట్టును భుజించుట పవిత్రంగా గాని, ఆనందపరిధంగా గాని ఉండాలె చేతనైనా కెందూ ఉండాలె వశ్యోపవాసము వలన నేనెన్నో విషయాలు నేర్చుకున్నాను అన్నింటిలోకి ముఖ్యమైనది ఉపయోగమైనది యేమంటే—మనసుతింటే, సహజజీవనం చేసే జంతువులవలెనన్నా తినాలె, లేకపోతే జీవతలరలె నన్నా తినాలె, ఇప్పటి మనిష్యులవలెమాత్రం తినకండి.

వేదాంతభాషలో చెప్పతాను, కేవలం భౌతికదృష్టి కూడదు. ఆత్మదృష్టితో నన్నాచూడాలె. లేకపోతే సహజ

పరిజ్ఞానంతో నన్నాచూడాలె మేఘాత్మ కేవలము వీనితో అనుభవానికి తెచ్చుకోవాలెగాని మనుష్యునో చర్చించి తర్కించితే చాలదు. ఈ తర్కిము మన ఆత్మవాణిని వినకుండా చేసింది కేవల యొక్క సహజ పరిజ్ఞానము నుంచి మనసును దూరముతీసుకొని పోయింది

ఇప్పుడు సహజ పరిజ్ఞానమేదో మనస్సు గ్రహించాలె. అప్పుడు తిరిగి ఆహారము మంచిదో కాదో తెలుస్తుంది ఆకలి ఆహారమును తింటుంది అది రుచిగా గూడా ఉంటుంది తరువాత తిన్నది అడుగుతుందో లేదో మనస్సులో ఆలోచించటం మానివేయాలె. ఆహారము ఆనందదాయకముగా ఉండవలెనంటే మంచితో తినుమని నాఉద్దేశ్యంకాదు పవిత్రంగా ఉండాలె నంటే ఉత్సాహంగా ఉండగూడదనిన్నీ నాఉద్దేశ్యము కాదు నా స్నేహితులమధ్య కాకపోతే హోటలులో నైనా భుజిస్తాను నేను కష్టపడి పనిచేస్తాను ఆకలి అవుతుంది అక్కడే భుజిస్తాను మా ఇంటికే పోవాలె ననుకోను ప్రతిరోజు ఇంట్లోనే తినేవారికి ఆహారాన్ని గురించి కొంత మాధ్యం యేర్పడుతుంది

ఫలانی వేళకే భోజనం చేయవలెననే ఆచారము యేమీ మంచిదిగాదు నేను యేకాంతంగా ఉండాలె. మానసికాంక్షోనలు యేమీ ఉండనూరారు సామాజికంగా జరిగే సత్కారాలు, విందులు యిందుకు భిన్నము మృతులను గురించి చేసే కృత్రిమాలకు దాటు యెందుకు? ఆదర్శములు పవిత్రమైనవేగాని ఆదర్శము కొరకై యిహాన్ని బలి యివ్వగూడదు

ఇట్లోగూడా భోజనమువేళ యేమీ పరిధవము కూడదు కుటుంబములో ఉండవలసినవారు ముగ్గురే. వారుంటే చాలు ఇతరులను చేర్చగూడదు ప్రకృతి, దేవుడు, నేను మాకుటుంబంపేరు ప్రేమ, మనకు సరియైన తోడులేరు మనకు తోడుగా ఉండేవారికి నిజముగా మనము ఎవరమో తెలియదు భోజనపువేళ మంది వస్తే మేము ముగ్గురమూ - ప్రకృతి, దేవుడూ, నేనూ వణికిపోతాం - మండికి నాగరికత తెలుసు - దానిని మానెత్తిన రద్దకలె ననుకుంటారు. మాశాంతికి భంగం కలుగుతుంది

క్షినిని ఆసభ్యత అనిగాని పిసినారితనమనిగాని పిలవకండి - తోవ తప్పకుండా నడుస్తూ ఉంటాను నన్ను నడువనియ్యండి - ఎన్నో యుగాలు బాధను

విందిన వానికే ప్రేమ యొక్క టియేపరమప్రాప్త్య అనుభవము తెలుస్తుంది ప్రపంచకానికీ యా మార్గముకే గారి వస్తువానికీ శాంతము గానూ మానసు గానూ ఆస్థాయికి ప్రపంచముకా వస్తుందని నమ్మకతో యెదురు చూస్తూ ఉందాం.

శ్లో

శక్తికొ ఆత్మై ఉపవాసము

తనను తాను తెలుసుకొని ఆభివృద్ధి పఱచుకుంటే యిహలోకములో జయము సిద్ధిస్తుంది తన యోగ్యతను తానే యెంతకాలము మెచ్చుకుంటాడో దైవము అంత కాలము అతనికి యోగ్యతను ప్రసాదింపడు ఎందుకంటే బంగారం ఎక్కడుందో తనకు తెలుస్తే అతడు పలుకు తీసుకు తనకు ఆ గని నూటి గా అమ్మివేస్తాడు బేరాలు గూడా సాగించి యెక్కువకో తక్కువకో అమ్ముతాడు

నామట్టుకు నేను పొందవలసిన ఆభివృద్ధిని పొందలేదు. నన్ను నేను యిప్పుడు తెలుసుకుంటున్నాను నాలో ఉన్నదేవో తెలుస్తున్నది నాలో గర్భితమైన దివ్యజ్ఞాన గని నాకు కనుపడి నాకు వశమయ్యేరకము యెవరికీ యీ సంగతి చెప్పదలచలేదు చెప్పితే మోటుపనిముట్లతో దానిని త్రవ్వటానికి వుంది ఆరంభిస్తారు ప్రతివారిలోనూ నాలోనున్నదెల్ల ఉన్నది తమలోని శక్తిని ప్రత్యక్షము చేసుకునేందుకు వుంది ప్రయత్నింపరు మనలో ప్రత్యక్షమైన శక్తినే వారుగూడ వినియోగించు కోవలెనని వారి సురాశ ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించుటకు వశ్యోపవాసము నకు తుల్యమైనది నాకేదియు కాన్పింపలేదు - ఆలోచింప లభికి కావలసిన శుభేచ్ఛగూడా వశ్యోపవాసము వున గలుగవలసినదే మనలో చాలామంది సునుపుచేసిన చెక్కలవంటివారమే దానిమీద కాంతి పడితే ప్రతి ఫలిస్తుంది మనము సత్యదర్శనముచే అద్దములవలె తయారయితే, మనమీద సూర్యకాంతి పడినప్పుడు సంతృప్తి బింబముయొక్క ప్రభునే ప్రకాశిస్తుంది సత్యదర్శనము చేయువరకు మనము యెవరమో అను ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు

ఆత్మజ్ఞాన పర్యవధిగోహణము చేసినప్పుడు విహిక విచర్యాల అమృతము మానవ జీవాంశయొక్క ఉత్కృష్టత గోచరిస్తుంది. మానవుడంటే సముద్రపు ఒడ్డుకు కొట్టుకు వచ్చిన గవ్వలమీద తిరిగే చీమ కాదు. సర్వ

శక్తివంతుడైన పరమేశ్వరాంశ స్వప్నములో గూడా ఉహింపని దివ్యశక్తులు మనలో గర్భితమై యున్నవి అవకాశమున్నూ ఉన్నవి బౌద్ధాసీన్యము, భీతి, పూర్వాచారము సాంప్రదాయము, అజ్ఞానము, సోమరి తనము, ఓర్వలేమి, లోకభీతి, - ఇవి మనకు రానున్న దివ్య శక్తులను అడ్డగిస్తున్నవి

తమకున్న అతిస్వల్పమైన విశ్వరంగం పోతుందనే భయమేగాని అనేకులకు తాము పొందదగిన ఉత్కృష్ట విశ్వరంగమును గురించిన చింతే ఉండదు శక్తిక్షేత్రము అంతులేనిది నీఘృతను చెలిసికొనదలచితే ఆకాశమువంక చూడాలె

పొందదగిన దేవోతెలసి, సరిగా సంకల్పించి, దేశకాల పాత్రములను యెరిగి తనశక్తులను కేంద్రీకరిస్తే మహా చ్ఛక్తును ప్రత్యక్షమువుతది దేహబలమే చూడండి

లూయీకూనే తన లోట్టివైద్యములో క్రొవ్వెక్కిన వారు ఆరోగ్యవంతులు కారని ఋజువు చేసినాడు బలము క్రొవ్వలలోరాదు క్రొవ్వలలోలేదు నాడీతత్వము వాడు (Nervine Temperament) సన్నగా ఉంటాడు క్రొవ్వఉండదు అయితేయేమి లావుగాఉండే ధాతు తత్వము (Vital Temperament) వానికన్న చురుకుగా ఉంటాడు ఓర్పు ఉంటుంది రోగములకు లోనుగాకుండానూఉంటాడు లావువానికి యివన్నీ వ్యతిరేకమేగద. దీర్ఘోపవాసము చేసినప్పుడే మనకు యెంతఅల్పాతి అల్ప హారము సరిపోతుందో తెలుస్తుంది మన ఆహారములో 3 వ వంతు ఆహారమే మనకు సరిపోతుందనే సంగతి దీర్ఘోపవాసము చేసిన తరువాతనే బాగా తెలుస్తుంది ఆ స్వల్పహారముతో ఆనందం పెరుగుతుంది చలాకీ యెక్కువవుతుంది నిరంతరము కులాసాగానూఉంటుంది. ఎక్కువ ఆహారము తినేవారికీ లేనిది తక్కువ ఆహారముతో లభిస్తది మనము తినవలసిన దానిని మించి తినిన ప్రతి తులము ఆహారము నున ధాతుశక్తిని వ్యర్థపఱుస్తుంది ఎక్కువ తినుటవలన ఉదరములో శ్రమ యెక్కువ అవుతుంది అది తగ్గిస్తే ఉదరముగో వ్యయమైపోయే శక్తి మిగులుతుంది ఆ శక్తిని యితరపనులలో వినియోగించుకోవచ్చును అప్పుడు నీ కార్యములయందు జయము లభిస్తుంది. మనస్సుకో పనిచేసేవారికి శరీరపరిశ్రమ చేయకపోతే ఆకలే ఉండదు

ఎక్కువ పరిశ్రమచేస్తే తిండిగూడ ఎక్కువ అవుతుంది దానివల్ల లాభమేమిటి? కొద్దిగా శ్రమపడిన కొద్దిగా తినవచ్చును గదా! దానితో కాలము, ధనము, మనోబలము, ధాతుశక్తి కూడి వస్తవి

తాలింఖానా — చర్మవలె, మందుల దుకొణములవలె ఆసహజమైనది తిన్నగాతిని, తగినంత వస్త్రధారణచేసి, తగిన పనిపాటలు చేసుకొనుచు, ఆవసరమైనంత విశ్రాంతి తీసుకొని, నిద్రపోవుచు, ఆడుచు, పాడుచు, మననశీలరై, ప్రియమైన జీవించేవారికి పై మూడింటి తోనూ పనేమున్నది?

శ్లో॥ నిత్యం హితాహార విహారసేవీ  
సమీక్ష్యకారీ విషయే వ్యసక్తః  
దాతాశుచిఃసత్యపరః శ్రమవాక్  
ఆప్తోపసేవీచ భవ త్యరోగః

ఎల్లప్పుడు హితవైన ఆహార విహారములు సేవించు వాడూ, విషయములను పూర్వాపర పరామర్శ చేయు వాడూ, విషయ లోలతలేనివాడూ, దానశీలడు, శుచియుగు వాడూ సత్యవాదీ, శ్రమస్వభావముగలవాడూ, జ్ఞానులను సేవించువాడూ రోగమునకు లోనుగాడు పృథుఖమైన వ్యాయామ విధానములు యెఱుగుదును బలంగా ఆకలి కలుగుటకే తీవ్రమగు వ్యాయామము చేయవలెనని వారందురు ఆకలి తనంతటనే వస్తుంది దాని నెవరూ సృష్టించినక్కరలేదు ఆకలి కలిగే దాకా ఆగి భుజించు, తరువాత ఆగు అని అది చెప్పతుంది ఇంకో విధంగా చేస్తే శక్తి హరించి పోతుంది

లోకవ్యవహారాలలో తిరిగేవారికి అలసట కలుగుట ఒక అటంకము నిద్రలేకపోతే ఓపిక తగ్గుతుంది తిండితో అది పెరుగదు 24 దినములు ఉపవసించిన తరువాత పశ్చిమ వర్జినియా పర్వతములమీదికి స్నేహితులతో పికారు పోయినాను అందులో ప్రతి ఒక్కరూ నేను ఆహారము మానిన తరువాత 50 తూర్పున కడుపు నిండా ఆహారము భుజించినవారే సాయంకాలమునకు వారెంత ఉత్సాహముగా నున్నారో నేను అంత ఉత్సాహముగానూ ఉన్నాను మన దేహములో యేదో జీర్ణము కాక మిగిలిపోయిన పదార్థము మిగిలిపోతే నిస్సత్తువ, అలసట వస్తున్నవనే సంగతి నిరంతరం పరిశీలనలో నాకు

తెలుస్తూఉంది దానిని తొలగిస్తే నాకా అలసటపోతూ ఉండేది

ఉదరములో సృష్టిఅయ్యేదికొడుశక్తి తినియెప్పుడూ బలంఁపాదించలేవు మానవునిశక్తి, హృదయమునండి, ఊపిరితిత్తులనుండి, పెదదునుండి, జీవాంశనుండి లభిస్తుంది జీవాంశకు యే ఆహారమూ అక్కరలేదు పెదదునకు సాటి యేదీలేదు హృదయానికి, ఊపిరితిత్తులకూ కావలసిన ఆహారము అతిస్వల్పము దేహబలం రావలెనంచే ప్రాణాయామం చేస్తేచాలా మనోబలం పెదదుయొక్క నైర్మల్యము మీద ఆధారపడి ఉంటుంది ఆత్మబలము జీవియొక్క సంస్కారవశముగా లభిస్తుంది

శారీరశాస్త్రజ్ఞులు మనదేహాన్ని ఇంజెన్ తో పోల్చటం అలవాటుదేహయంత్రములోఉదరములోఅనేకతూరులు బొగ్గువేస్తేగాని దేహాయనందు ఉండవలసిన వేడిమి ఉండదని వారంటారు నిజమేమంటే దేహయంత్రం అనిరియంత్రము (ఇంజెన్) వంటిదిగాదు అది విద్యుద్ద్యోత్రము వంటిది విద్యుచ్ఛక్తి నడవటానికి ఇంజెన్ కువలె కర్కలుగాని, బొగ్గుగాని, అంతయొక్కవ పరిమితిలో అక్కరలేదని అందఱకూ తెలిసిన విషయమే

మనోబలం సంగతి అలాఉంచి ముందు దేహబలం సంగతి చూదాం

అవశాశములను చురుకుగా తెలిసికొనుటలోనే శక్తి యున్నది తాను చేయవలసినదేదో ముందుగా నిర్ణయించుకొని చేయువాడు శక్తివంతుడుగా ఉంటాడు. మనస్సు చురుకుగాను, నాడులు స్థిరముగాను, దేహము బలంగాను, ఆత్మ ధైర్యముగాను ఉన్నప్పుడే విజయము లభిస్తుంది ఇందులో యేదీ తగ్గరాదు ఎవరూ అన్నము జీర్ణముచేసుకొనుటయు, అలాచించుటయు ఒకేతూరి చేయజాలరు చాలామంది ఉమ్మడి వ్యవహారములు చేయనేర్పఱచుకొని విందుగూడా యేర్పాటు చేస్తారలెండి. అది యిక్కడ వర్తించదు దీర్ఘోపవాసములో ఒక్కొక్క దినము గడచినకొలదిని మనస్సు నిర్మల మగుచుండును వివేచనాసామర్థ్యం నిశితం అవుతుంది అంతర్దృష్టిలోతవుతుంది వేగంగా నిశ్చయించేశక్తి పెరుగుతుంది దృష్టి విరివిచెందుతుంది పర్యవసానమేదో నిశ్చయించెసామర్థ్యము కలుగుతుంది దీర్ఘోపవాసమునకుపూర్వము కన్నను తరువాత వైశక్తులన్నీ వృద్ధిపొందటం చూస్తూన్నాము.

నా మట్టుకు నేను యేదిననుండే నా అవసరమైనదాని కన్న ఒక్క పిడచ ఎక్కువతిన్నా అది నేను చేసే పనికి అటంకం అవుతుంది. నేనుచేసే ఆలోచనఅంతా నేను మధ్యాహ్న భోజనానికి పూర్వమే అనగా 11, 12 గంటలకు పూర్వమే చేయగలుగు చున్నాను అప్పుడే నేను నిశితముగా వివేచనచేయగలను.

వశ్యోపవాసముతో నీకుంటే అపసిద్ధాంతములు నీమనస్సులో నుంచి తొలగిపోతవి నీ స్నేహితులకుండి నీకు సంక్రమించినవి యింకా బాగా లేకుండా పోతవి ఒక వస్తువునకు ముందూ, వెనుకూ, పైనా, దిగువనూ, ప్రక్కలనూ, లోపల నీకు గోచరిస్తుంది నీదృష్టి ఎక్కడెక్కడ అవుతుంది - గోర్లే తన్ను వలె చూస్తుంది మనస్సులో తత్తరపాటు లేకుండా పోతుంది లోక మంతా ముక్కలు ముక్కలుగా వ్యప్తిగా గాక ఏక ముగా సమస్తిగా గోచరిస్తుంది అప్పుడు నీవు పోష విశ్వాసముతో పనులు చేయగలుగుతావు. వివేచనతోను, ఆత్మజ్ఞానముతోను, పనులు చేసినప్పుడు అభ్యుదయం కలుగుతుంది నీవు యే విషయాన్నినా సమగ్రింగా తెలుసుకోవలె - తరువాత అంతర్వాణియొక్క అజ్ఞాన ననుసరించి విశ్వాసముతో పనులు చేస్తే నీకు జయము లభిస్తుంది దీనికి ఆత్మ విశ్వాసము, మహా బలము ఉండాలి ఎంతోమందికి ఇవి ఒకటి ఉంటే రెండోది ఉండదు రెండోది లేనివారు గూడ యెందరో ఉంటారు కాని వశ్యోపవాసము చేసినవానికి రెండూ లభిస్తవి

వ్యక్తిత్వము శక్తిగలవాడవుతాడు వశ్యోపవాసము వలన యీ గుణముగూడా మొదటి తురిగా జాగరికత మవుతుంది అల్పమహత్తులతో తృప్తిపడని వారికే మహా చ్ఛక్రులు కలిగేది లోకములో ఉండే సమ్యక్తలను నిరాకరించి దీర్ఘోపవాసము చేయటానికి సంకల్పించుటలోనే కొంత వ్యక్తిత్వమున్నది ఆ సాహసములోనే మహాచ్ఛక్రులు ఉద్భవిస్తవి

ఇది అంతా స్వప్నవృత్తాంతం అనవచ్చును భగవంతుడు అంతకంటే ఎక్కువ సిద్ధింపజేయ గలడు మనకు భగవంతుని మీద ఉండే భక్తికంటే గూడ మన మీద భగవంతునికుండే అవ్యాజమైన కృప యింకా గొప్పది 'మూకం కఠోతి వాచాలం పంగుం లంఘయతే గిరిం' అన్నారగదా. స్వార్థం కొఱకై నానరే ఆభూతాలను ఆశించి, వానినే సంకల్పించి ధైర్యముతో కర్మచేసే వారిని భగవంతుడు అనుగ్రహించి వారికి తోడుపడి వానిని సిద్ధింపజేస్తాడు.

ధనం నశిస్తుంది కీర్తి తగ్గిపోతుంది మిత్రత్వము పలుచ బడిపోతుంది. సౌందర్యముగూడా వెలవెలపోతుంది, జయములు అపజయా లవుతవి లోకాలు మట్టికింద మారిపోతే. కాని ఆత్మవిశ్వాసము మాత్రము శాశ్వతంగా నిలచి ఉంటుంది. దానికే యీ దైన శక్తిలేదు

తన యిష్టము వచ్చినప్పుడు ఈ దేహాన్ని స్వేచ్ఛగా వదలివేసి, గాలిలోనో, నీటిలోనో, ఆకాశములోనో, వెలుగులోనో, విశ్వాసములోనో, భక్తిలోనో నిలచి ఉండ గలిగితే, అతడు యే అపథులకూ (మాదులకూ) లోనుగాడు అపజయములేకు సంశయాలలేవు భయాలలేవు అసమర్థతలేదు అపప్రభలులేవు కంపాదులన్నూ ఉండవు

సత్యము ఆకాశమువలె విస్తృతమైనది. మాధ్యం దిన మార్తాండునివంటిది అదృష్టము ప్రకృతిమాత దివ్యాంకములోనుండి క్షీరపానము చేస్తున్నట్లు జీవితము ఉంటుంది

పీచి అన్నిటికీ కిరీటాయమానముగా సర్వశక్తి సంపద లభిస్తుంది అప్పుడు యింతగొప్ప ప్రపంచమూ ఒక చిన్న ఆట గది అవుతుంది భౌతిక విశ్వర్యము లన్నికలిపి ఒక ఆటబొమ్మల పెట్టె అవుతుంది మానవ సంఘమంతా కలిపి కొండల్లో బొమ్మల పీట అవుతుంది నీవా ఆట సమాజమునకు యజమానివి అవుతావు నీయిష్టము వచ్చి నట్లా బొమ్మలను అటుయిటూ కదిలించేవాడవు అవుతావు వానిక యజమానివి అవుతావు

## తొట్టి వైద్యము

జగత్ప్రసిద్ధ మయిన లూయీకూనేగారి ది న్యూ సైన్సు ఆఫ్ హీలింగ్ అనే తొట్టి వైద్యము అచ్చు అయినది.

ఇందులో కూనేగారు వ్యాసిన మూల గ్రింథములోని ప్రతి విషయము పుచ్చావెంకట్రామయ్యగారిచే తర్జుమా చేయబడినది. ఇంగ్లీషులో యీ గ్రింథం కొనవలెనంటే 15 రూ॥ పైన ఖరీదు ఉంటుంది తెలుగువారికొరకై యీ గ్రింథము అచ్చువేయబడినది.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,

విజయవాడ — 1

[132 వ పేజీ తరువాయి]

సిద్ధా - మిత్రులారా ! యేమగును? పౌణిమపూర్ణము అప్పటికిని సమ్యగ్దర్శనము కలుగకపోవచ్చును. తిరిగి జన్మించి వేరొక జన్మముందైననూ, తిరిగి, తిరిగి, సమ్యగ్దర్శనము కలుగువరకును ప్రయత్నించుచునేఉండును

దేవ - తాము యిపు డత్యంత సమీపకాలంలో, యేమి చేయతలచారు ?

సిద్ధా - ఆహారపానీయములు మాని, కేవలమదనై సమ్యగ్దర్శనమున కెదురు చూచుచుండును యిందు సఫల కృతుడవగుదునను ఆశ నాకులేదు. అయినను ప్రయత్నము చేసెదను

సరిపు - ఆహారపానీయములు మానిన, దేహమనోబలములు క్షీణించిపోవును మీశక్తియుక్తులు క్షీణించిన తరువాత, సమ్యగ్దర్శనము కలుటకు అవకాశము తగ్గి పోవును మీ రీకరోరతపస్సుమాని, వేరేదైన సామ్య పద్ధతిన రాజయోగ మాచరింపరాదా ?

సిద్ధా - మిత్రులారా - ఆపాటన్నియు పూర్తియైనవి తథాగతునకు వెలుగు కాన్పింపలేదు.

దేవ - హతయోగ మభ్యసింపకపోతిరా ?

సిద్ధార్థుడు - మిత్రులారా! (విసుగుతో) అన్నియూజేసి తిని పాణవాయవును బంధించి కూర్చుంటిని కట్టి వేసిన వృషభము నాలుకెపులనుండి హులములతో పొడిచిన యెంత బాధపడునో, తథాగతునకు అంత బాధకలిగినది. మాడుపెంకు ఊడికిందపడునట్లుతోచి

నది అప్పుడుగూడా బాధయే గలిగినది గాని, వెలుగు కాన్పింపలేదు యిప్పుడైనను ఊరకుండలేక హింసతోకూడిన యీశోషణప్రక్రియ అవలంబించి తిని చేసినపనులన్నియు వ్యర్థమైనట్లే యిదికూడ వ్యర్థముకావచ్చును నాకు ఆశయునూ లేదు, నిరాశయునూలేదు, అవలంబించెదను

(విస్కరిమింపును)

సరిపుత్రుడు - తప్పకుండా యీ ఉపవాసములో తథాగతునకు సమ్యగ్దర్శనము కలుగుతుంది. మన కిష్టాలు యీదేలే కాలము వచ్చింది మనము కష్టపడకుండానే తథాగతుడు మనకు మోక్షము కరతలామలకం చేస్తాడు

దేవమిత్రుడు - వారు తమకు సమ్యగ్దర్శనము కలుగలేదంటారు వారికి యిప్పటికే యెన్నో మహత్తరమైన సిద్ధులు గలిగినై. వానితో సామాన్య మానవులు తృప్తిపడి క్రిడించుచుండురు తథాగతుడు సమ్యగ్దర్శనము కలువరకూ, వదలువాడుగాడు. అణిమాది సిద్ధులను వారు దరికేని రానీయరు యిప్పటికే వారికి యెన్నో వన్యములగు క్రూరమృగములు సవ్యాప వన్యముగా ప్రదక్షిణము చేసి పోతూ ఉంటివి తామ్రపాములు పడగలు విప్పి నీడలు సడుతూ ఉన్నై తథాగతుడు నిద్రించునపుడు, దివ్యకాంతలతో అవ్యక్తరూపములుప్రదక్షిణము చేసి పోతున్నై మనము యితనిని వదలిపోనేరాదు.

( తెరపడును )

## ప్ర కృ తి వై ద్య త త్వ ము

ఇది లోక ప్రఖ్యాత పురుషుండగు డాక్టరు హెన్రీలింగ్డహార్ యం డి. గారి ఆంగ్ల గ్రంథమునకు ప్రకృతివైద్య తత్వవేత్త మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారి ఆంధ్రానువాదము చక్కనిక్యాలితోబైండు చేయబడినది ఇందలి కొన్ని ముఖ్య విషయములు —

ప్రకృతివైద్యస్వరూపము పుట్టుక—రోగకారణమేమి ? —నివారణనూత్రములు—మైకోజిమా పుట్టు పూర్వోత్తరాలు—మందులతో అణచిపెట్టుటవలనకలిగే ఫలితాలు—బేషధములు—శస్త్రచికిత్స అసర్థకములు—ఆయాశయ వ్రణములు—టీకాలు సర్పిరుండు—అడువారు పడుబాధలు—అంతర్వ్రణము—సహజాహారము—ఉపవాసము ధాతుశక్తి వృద్ధిచేసికొనుట—మనోచికిత్స—పార్థివ—విశ్రాంతి. వెల రూ 5-0-0 ప్రకృతికార్యాలయట్రిపుట బెజవాడ

## ఉపవాసము ఎందుకు? ఎట్లు?

బి. వెంకటరావుగారు

సాధారణముగా ప్రకృతివైద్యముంటే ఆహారములు మాన్పించి ఉపవాసము చేయించడంవలన ప్రాణాపాయము కలుగనే ఒక అవినీక ప్రచారం ప్రజలలో ప్రబలి యున్నది ఇట్టి సందర్భములో ఉపవాస ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి యథార్థం తెలిసికోవాలి

మన వేదములు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు, ఉపవాసములగురించి ఎంతయో చెప్పియున్నవి ప్రతి ఏకాదశి ఉపవాసం అమావాస్యనాడు ఉపవాసం యుద్ధమునకు పోవుచుండు ఉపవాసం, వివాహసమయమున ఉపవాసం, మొదలయిన అనేక శుభసమయముల్లో ఉపవాసం చేయడం ప్రచారములో కనుపిస్తున్నది

ఆధ్యాత్మిక సంపత్తితో తులతూగిన మన జేశం నేడు పాశ్చాత్యనాగరికతా వ్యామోహములోపడి ఉపవాస ధర్మాన్ని మరచి 'తినుటకొసమే జీవించుట'నే ఆనాత్మ వంతుని లక్షణాలతో అనేక రోగపరంపరలతో తాధ పడుతోంది

మాతృదేవతకన్నను, వేదములకన్నను పరతత్వమును బోధించు మార్గము మరియొకటి లేదు అట్లే ఉపవాసమును మించిన తపస్సులేదు

కం|| ఊతకును, వేదమునకు, పరములగు గురుశాస్త్రం |  
లభ్యములేవు| తపములేదుఉపవాస కృతముకంటె|  
అధిక మైనదియందు| మహాత్ము లనఘ|

కం|| విశ్రమముపాస సేవనమున,

శరీరమునకు, చిత్తమునకు, పావనమై

విహిక, సుఖమును, పుణ్యలోక

నిలయును, యివిధిక్ సమకూరుక.

అనగా ఉపవాసవృత్తిమువలన, శరీరము, మనస్సు కూడ అరోగ్యముపొంది, పవిత్రమగును, గాన ఉపవాస వృత్తియు, మన పూర్వులగు ఋషిపుంగవులు ఆదరించిన తపస్సుని అర్థము చేపికోసవలనేగాని, సాధారణ చికిత్సగా భావింపరాదు.

శ్లో|| పృథివ్యాం యాని భూతాని  
జిహ్వోపస్థ నిమిత్తకమ్ |  
జిహ్వోపస్థ పరిత్యాగీ  
పృథివ్యాం కింపియాజకమ్ ||

అను ఆర్యోక్తిని అనుసరించి, జిహ్వోపస్థలను జయించిన వ్యక్తికి యీపుడమియందు అసాధ్యములైన కార్యము లెవ్వియును లేవుకదా !

దీరోపన్యాసములకు, అనర్హులు, —

దేహము శుష్కించిన నీర్సరోగులు, శ్మయరోగులు, నిండు గర్భవతులు, క్షీణించిన వృద్ధులు ఎక్కువరోజులు ఉపవాసము చేయరాదు.

ఉపవాసము చేయుట కర్హులు —

నూలకాయలు, వివిధరకముల తరుణ కాలిక వ్యాధులచే పీడింపబడుచున్న వారును, పసిబాలుర మొదలు వృద్ధులవరకు దేశకాలపాత్రానుగుణ్యంగా ఆయాజేనా పరిస్థితుల ననుసరించి, అనుభవజ్ఞుల సలహాపై ఉపవాసములు చేయవలయును

ఉపవాసమునకు అనువగుకాలము —

ఉపవాసములు చేయుటకు శీతకాలము ఉత్తమము వర్షకాలము మధ్యమును, వేసవికాలము అధమము అయినను అవసరమునుబట్టి వ్యాధి భేదములను గుర్తించి సర్వకాలములందు తగు మాత్రముగా ఉపవాసములు చేయవచ్చును

హెచ్చరిక —

ఉపవాసము చేయువారు వంట యిండ్ల సమీపమునందును, ఆహారపదార్థములు గల చోటలందు వుండరాదు. ఉపవాస రోగుల ఎదుట యితరులు ఎట్టి పదార్థములు తినరాదు ఆహారములను గురించి ముచ్చటిచరాదు రోగి వ్రుపవాసకాలములో తాను లోగడ తిన్న రుచుల గురించియు పదార్థములను గురించియు మననము చేయరాదు మనస్సును సర్వదా చైవ చింతనతోను, సద్గ్రంథ పఠనము చేతను, ఆధీనములో నుంచుకోవలెను.



## ఉపవాసకాలములో శరీరములో కల్లు మార్పులు.

మానవ శరీరము రసాయనిక పరిశోధనాలయము రసాయనిక ఆగారము (Chemical laboratory) కన్న చాలా గొప్పది మరియు సునిశితమైన శక్తులను గలిగి యున్నది. ఉపవాసకాలములో చాలకాలమునుండి మన శరీరములో (రక్త, రక్త, మాంస, మేథో, మజ్జా, ఆస్తి, శుక్ర) సప్తధాతువులలో దాచుకొన్న పదార్థము తిరిగి ఉపయోగించుకొనును. శరీరములో నిలువయున్న రోగ పదార్థమును, లోగడదాచుకున్న ఆహార పదార్థమును, ఉపయోగించుకుంటూ శక్తిని పెంపొందింప చేసికొని బహిష్కరించుకొనును ఏలనన మనము ఆహారము మాని ఆదనపుశ్రమ జీర్ణావయవములకు యిచ్చట మానితిమి గదా, గాన పుపవాసకాలములో బహు తగ్గును, శక్తి పెరుగును

ఉదాహరణకు, సైకిలుకు విక్రొంతి నిచ్చి పరిశుభ్ర (Over Oiling) పరచిన యెడల ఎక్కువ శక్తివంతముగా ఎట్లు పనిచేయుచున్నదో, అట్లే ఉపవాసకాలములో శరీరమునకు విక్రొంతి లభించి లోనున్న మాలిన్యములు బహిష్కరింపబడి ఎక్కువ శక్తివంతమగుచున్నది ఉపవాసములో కల్లు యీ మార్పులను గమనించుచు, రోగపు తగ్గుదలను గ్రహించి, సంతసింపవలెనే గాని బహిష్కరణ కాలములో వచ్చు చిన్న చిన్న కష్టములకు చింతపడక, మనస్సును భగవదాయత్తము చేసి కాలియంతముగా కాలము గడుపవలెను. యిట్లు క్రమేపి పుపవాసములు గడుచుకొద్ది రోగపదార్థమంతయు వెలువరింపబడి, చక్కని కళకాంతులు, సహజమైన ఆకలి కలుగును కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలోతప్ప ఉపవాసకాలములో శక్తి క్షీణించక పెరుగుచుండును.

## ఉపవాసకాలంలో స్వాస్థ్యసంకటములు —

ఉపవాసకాలంలో నోరు ఆరుచి, జిగురు, వాసన నాలుక తెలుపు, వాంతులు పనరువెడలకక్కుట కడుపులో పొర్లు, నొప్పులు అప్పుడప్పుడు కనుపించుట లేచిన కండ్లు జీకట్లు కమ్ముట, జిగట విరేచనములు, రక్తగ్రహణి, గొంతులో క్లేమ్యము పుండగానుండుట, నాడి హెచ్చుతగ్గులుగా నడచుట కనుపించవచ్చును

వీటికి భయపడక ఆయా రూపేణా రోగపదార్థము బహిష్కరింపబడుచున్నదని గ్రహించి అవసరమైన చికిత్స చేసికొనవలెనేగాని భయపడనవసరమువేదు

## ఉపవాసకాలములో చికిత్సలు —

గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా, మట్టిపట్టిలా, అవసరమునుబట్టి కటిలింగస్నానములు, మర్దన శిరస్సానము మొదలైన చికిత్సలు తీసికొన్నయెడల ఉపవాసములు సుఖప్రదముగా ముగించవచ్చును

వాంతి లక్షణములు పున్నయెడల గోరువెచ్చనినీటిలో నిమ్యరసం పిండి త్రాగి వాంతి చేసుకొనుట మంచిది

జిగటవిరేచనములు రక్తగ్రహణి మొదలైన స్వాస్థ్య సంకటములలో అవసరమునుబట్టి వన్నీటితో ఎనిమా రెండు మూడు సార్లు, మట్టిపట్టిలు నీలిరంగు సీసాలో నీరు నీలికాంతిని ఉపయోగించుట ఎంతయో అవసరము

## ఉపవాస రకములు —

### 1 నిర్జలలోపవాసము —

నీరు కూడా త్రాగకుండా ఉపవాసము జేయుట ఇది ఎక్కువ కాలము చేయరాదు అందరు నిర్జలలోపవాసములు చేయుట కనర్హులు ఆత్మవంతులుమాత్రమే చేయగలుగుదురు

### 2 జలలోపవాసము —

నీరుమాత్రమే త్రాగి ఉపవసించుట. అనగా కావలసి నన్నిసార్లు రోజుకు ఆయిదారు సార్లుకు తక్కువ కాకుండా నీరు త్రాగవలెను

### 3 రసోపవాసములు —

ఆయా ఋతువులలో దొరకు రసయంతములైన పండ్ల రసములతో నిమ్మ, నారింజ, బిత్తాయి, కమల, దాగ్రీ, దానిమ్మ మొదలైన పండ్లరసములతో ఉపవసించుట నిమ్మరసం నీటిలో కలిపి కావలసినన్నిసార్లు రోజుకు ఆయిదారుసార్లుకు తక్కువలేకుండా త్రాగవలెను. అది శరీరమును శోధించుటకు బాగా ఉపయోగపడును. ఇక నారింజ మొదలైన పండ్లరసములు మూడునాలుగుసార్లు మాత్రమే తీసికొని మధ్యమధ్య అవసరమైన నీరుత్రాగి ఉపవసించవలెను.

ఉపవాసపక్షస్థితి —

పైచెప్పిన వికారలక్షణములన్నియు తగ్గి శరీరము తేలికయై తేజోవంతమై నాలుక గులాబివర్ణము కలిగి, నాప్యికాహారములందు చక్కని రుచికలిగి యెచట ఉపవాసపక్షస్థితియని గ్రహించి యీక్రింది విధముగా ముగించవలెను.

ముగించు రీతి —

ఎటువంటి మూర్ఖుడైనను ఎన్ని వుపవాసములైనను చేయవచ్చును, గాని ఉపవాసము ముగించిన తరువాత ఆహారనియమములు పాటించుట కష్టము ఆహారనియమములు సరిగా పాటించక అధికాహారసేవన చేసినయెడల చాల కష్ట నష్టములు కలుగును. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణాపాయములకూడా కలుగవచ్చును.

ఉపవాసములు పక్షస్థితికి వచ్చినతరువాత పాత్రాను గుణ్యంగా ఒకటినుండి ఏడురోజులవరకు ఉపవాసములు చేసిన కాలమునుబట్టి యీక్రిందివిధముగా ఆహారములు తీసికొనవలెను.

లేతకొబ్బరి నీరు దొరికినయెడల రోజుకు మూడు నాలుగుసార్లు మాత్రమే త్రాగి కొంతకాలము ఉండుట మంచిది లేదా నారింజ, బత్తాయి, కమల, ద్రాక్ష దానిమ్మ మొదలైన ఆయాముతవులలో దొరుకుతయ్యని పండ్లరసము సగభాగము నీటితోకలిపి మొదట కొద్ది రోజులు తీసికొని క్రమేపి చిక్కపరుస్తూ తరువాత

బాగుగా నమలి తొనలు తినవచ్చును అటుపిమ్మట పచ్చి కూరగాయలు, అరటి, కొబ్బరి పాలు లేక మజ్జిగ మొదలైన ప్రకృతిదత్తములైన ఆహారములు క్రమముగా ఆకలినిబట్టి తీసికొనవలెను.

వండని ఆహారములపై వుండనిష్టములేనివారు క్రమేపి పండ్లరసముల తరువాత వుడికుంచినకూర, జావ మొదలైన ద్రవాహారములు తీసికొనిన పిమ్మట అన్నము, రొట్టి, పండ్లు ఒక వారము రోజులు మితంగా ఆకలిని బట్టి తినవలెను అధికాహారసేవనవలన నష్టము కలుగును మరువరాదు.

అపక్వాహారము తీసికొనువారు, వండిన ఆహారములు తీసికొనదలచినప్పుడు పచ్చికూరలు బదులు ఆహారములూ ఉడికించిన కూరలు మొదలుపెట్టి క్రమేపి జావ, లేక రొట్టె, లేక అన్నము మితంగా ప్రారంభించవలెను.

గమనిక —

రసయుతములైన పండ్లు దొరకని ప్రాంతముల వారు వుపవాసములు తరువాత కూడ రసముగాని గంజి లేక జావగాని చాల పల్చగా తక్కువ తక్కువగా కొద్ది రోజులు గడిపి క్రమేపి ఘనాహారములు తీసికొనవచ్చును.

ప్రతివ్యక్తి శక్తినిబట్టి వారముకొకసారిగాని లేక కనీసం 15 రోజులు కొకసారిగాని ఉపవాసం చేయడం వలన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనవచ్చును.

## కనీనికానిదానము

ఇది ప్రకృతి ధర్మవేత్త మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారిచే రచియింపబడిన అమోఘ గ్రంథరాజము కంటిలోని నల్లగుడ్డునుమాచి దేహములోని ఏ ఆనయవములూ ఎట్టి రోగమున్నదో చెప్పటకు ఏర్పడిన నవీనదానశాస్త్రము.

దేహములూ ఇదివరకు ఏ యే లోహములు వాడినది, అందువలన ఏ అపద వచ్చినది, యే ప్రదేశములూ ప్రాణములు లేచినది, వాటిని కృత్రిమముగ లోహాదులచే ఎలా అణచివేసినదీ మొదలయిన అనేకమైన విషయములు నిర్ణయించడానికి ఈ గ్రంథంలో మార్గం చూపబడింది.

అనేక రంగుల చిత్రపటములతో గ్లాజాకాగితముమీద సర్వాంగసుందరముగ ముద్రింపబడినది క్యాలిఫోర్నెండ్ చేయబడినది. సుమారు 400 పేజీలుగల విపులమైన గ్రంథము ఇందలి విషయములు కొన్ని, కోగనిర్ణయము, పుట్టుపూర్వోత్తరాలు, కన్నుభాగములు, కాలికరోగములు కనీనికలా కనబడు గుర్తులు, గజ్జిమచ్చలు, వగైరా. కోగనిర్ణయమును చక్కగ తెలిసికొన దలచు ప్రకృతి ధర్మవేత్తలవద్ద ఉండవలసిన గ్రంథము.

వలయువారు — ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు, విజయవాడ

వెల రూ 8-0-0

## ఏ జెంటు కావలెను

ప్రకృతి పత్రికను అమ్ముటకు  
ప్రకృతి పట్టణము లోను,

ఎన్నిపత్రికలు పంపమన్న అన్ని పత్రికలు  
పంపెదము. ఏనెల డబ్బు ఆ నెలకు పంపుచుండ  
వలెను, పత్రికలను తిరిగి తీసికొనము, రూపా  
యకు పావలా కమిషను ఇచ్చెదము,  
20 రూపాయలు ధరావతు చెల్లించవలయును  
మీ ఏజన్సీ విరమణ కాలమున ధరావతుడబ్బు  
తిరిగి వాపసు చేయబడును. వలయువారు  
ధరావతు పైకము పంపుచు క్రిందిచిరునామాకు  
వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగు,  
పోస్టుబాక్సు 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్టు,  
విజయవాడ - 2

## లో టివై ద్యము

కూ నేమహాశయుని  
“ న్యూ సయన్సు ఆఫ్ హీలింగ్ ”

సంపూర్ణముగ  
శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారిచే  
తర్జుమా చేయబడినది.  
చక్కని గ్రంథరాజము

వెల రూ10—0—0

## మంచియవకాశము

ఈ గ్రంథమునుకొను చందా దారులకు  
మాత్రమే “ ముఖనిదానము ” (3-0-0)  
ఉచితముగ ఇవ్వబడును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు  
ఆంధ్రగ్రంథాలయప్రెస్ బిల్డింగు,  
బకింగ్ హాంపేట పోస్టు, విజయవాడ—2

## ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - విజయవాడ

1952 మార్చి నెల జమాఖర్చు లెక్కలు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 151-8-11, ప్రకృతి పత్రిక రూ 25-14-0, ప్రకృతి పోస్టేజి,  
రూ 0 14-0, పుస్తకములు రూ 572-6-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 16-10-6, ఇంటి  
యద్దె రూ 6-0-0, క్రెడిట్ బాకీ వసూళ్ళు రూ 20-0-0, కోమిషనరీ ఇన్స్టిట్యూట్  
రూ 90-0-0, వెరశి రూ 683-5-5 లు.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 1-3-9, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 16-4-6, పుస్తకముల కమిషను  
రూ 69-1-0, ప్రింటింగు ఛార్జీలు రూ 60-0-0, జీతములు రూ 2-8-0, జనరల్ పోస్టేజి  
రూ 6-0-0, మిస్టేరియస్ రూ 1-0-0, పుస్తకముల పెట్టుబడి రూ 307-5-6, నిల్వ  
రూ 219-14-8, వెరశి రూ 683-5-5 లు

విజయవాడ,  
30—4—1952

కె వెంకటాచార్యులు,  
మేనేజరు.

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

ఉనిశితవైద్యం	10 0 0
శాస్త్రపరిభాషణం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 6 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

## అహారశాస్త్ర గ్రంథములు

అహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

## దురభ్యాస భండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
దుహాశోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0
కల్లుముంతి, సాగాసీసా	0 4 0
టీకాల భిక్షున	0 1 0
దైవధర్మవైద్య మొకయూహ	
కాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి?	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయశీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0

## ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు

1,2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
మక్తి మార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేశ్వ	0 3 0
కనీకానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0 12 0
ముఖనిదానము	8 0 0

## వినిదచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సావిధము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాసప్తతి	0 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధాధిభాగము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయశోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
వణము	0 6 0
మనూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనము	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0
వేదాంతము - ఇతరములు	
అధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యక్షిప్త కాళము	0 8 0
రామస్థిగస్త్యామిఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

# ప్రకృతి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

1952

జూన్

వెల రు 0.50-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

# ప్రకృతివైద్య ప్రచారము

సావులూరి లక్ష్మయ్య.

ప్రశ్న — మన ప్రకృతి చికిత్సా ప్రచారమును గురించి విజయవాడ రేడియో (స్టేషను) లో తనకు అప్పుడప్పుడు మచ్చటించ వచ్చును గదా! కనీసము మా సముదయ కౌఠి తూర్పునా యే ఒకరిద్వారానైనా అలోగ్యము నకు సంబంధించిన అంశమును గురించి ముట్టడించు శక్తియు లేయవచ్చును గదా! ప్రకృతి చికిత్సా ప్రచారకల సమాజము సంవత్సరమునకు 2, 3 వార్యయములైనా యేర్పాటు చేయడకు తనకు ప్రయత్నము గలుప వచ్చును గదా!

ఈ మాధు అంశములను గురించిన వాద్యత మిమిద నడచుటలా గల నా ఉద్దేశ్యము “మిరొక్కరే షంధులకు సర్వవిధముల సమర్థులని” వచ్చిగడ్డితో లేక యెండు గడ్డితో రిచి అన్నిపోవక కలులు కరిగిపాలు అవు యిచ్చుచున్నది పాలలో పోవకకలులు కలుగడకు కారణము రిచియే నా? లేక దేహ ప్రకృతియా? ప్రకృతియేయైచో మానవునికి ఏక మావారి ఆవశ్యమేల? ఏక మావారి ఆవశ్యకు వలె మానవులకు శేల సమర్థియము కాదు ఈ వా సంకేపముల బాబుకొరికు పొర్లించ చున్నాన

జవాబు — రేడియో స్టేషన్ వానిని పంజలు కొరలేగాని వారికి ప్రకృతి వైద్యమును గురించిన ఉపన్యాస ములను వినిపించు ఏర్పాట్లు చేయర అది శోకాలు చేయవలెపినవి వివిధ ప్రకారములలోని వారు కొద్దిగా చందాలు వేసుకొని వచ్చుచాటి ఆరిక్యము ఇవ్వగలిగితే యిట్టి సభలు జరపుటకు ఏర్పాటు చేస్తాము ఎవరైనా కావలెని కొద్దితే మా ప్రచారకలు వచ్చి ఉపన్యసింపే యేర్పాటున్నా చేస్తాము.

మీరు అడిగిన ఆవశ్యకాశ్రు నిషయము వేము ప్రచురించిన ఆవశ్యకాశ్రుము చదివితే తీరతుంది పుచ్చా వేంకటామయ్య.

## చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సంచిలో మాసపత్రిక సాలుచందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందాపద్ధతిలేదు. విడికాపే ఆరుఅణాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైనా ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడి కాపాలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ. పి. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యలకు పంపుచో కార్యవిలంబన యవవచ్చును.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరునామా ను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవమును విపులముగ వ్రాసి పంపుచో “ప్రకృతిలపత్రికలో” ప్రచురింతుము.

4. కొన్నికొన్ని కారణాంతరములచే ప్రకృతి

పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగుచున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్టగలందుకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుట లేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లెం టుచు చేయవలెను నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలిపునెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరము లను తిన్నగా పుచ్చా వేంకటామయ్యగారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు,

దంతలూరు అగ్గివారము.

పిడపర్య పోస్టు,

(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.



శ్రీమతి జానాంబగారి వార్షికోత్సవం

ఆదివారం 29 వ తేదీ - జూను నెల 1952 సం॥

ఉదయం 8 గం నుండి ఉపాసనలు - ప్రార్థనలు.

,, 10 గం. ప్రీతి ఫలహార భోజనము.

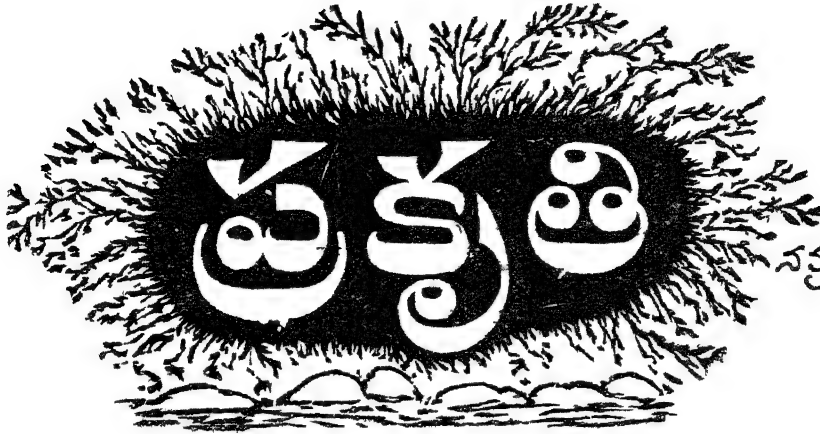
అధ్యర్థులు డి. వెంకయ్యగారు.

ఎల్లరు విచ్చేయ ప్రార్థితులు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
విజయవాడ 17-6-52

పుచ్చా వేంకటామయ్య,  
అధ్యక్షులు.





సంపుటము 34

జూన్ 1952

సంచిక 6

ఉపవాసతత్వవిద్య

౬

దీనికి జగత్పద్ధతభ ఉంది ఏశ్రీ నన్నా అడుగు  
అయితే ఇక్కడ చాలా చిన్న అధ్యాయము -  
పురుషుల కంఠకంటె యెందుకు ?

పరిశోధనతో వ్యాసాల-అనుభవముతో నూత్రాలు  
నేనిందులో ప్రజ్ఞానిధిని గాదు - కాని గ్రంథకర్తను  
సౌందర్యము కిలానికి సంబంధించినది ఈసంగతి పురుషులు  
గూడ ఒప్పుకొనేదే తనను పేర్మించిన ఆమె  
కనులతో మాట్లాడే ఉప్పుడు మాధుర్యమును రుచి  
చూచిన రవీకులకు ఇంకా బాగా తెలుస్తుంది

సౌందర్యము కిలమునకంటెను గొప్పది చిరునవ్వు  
నవ్విలే దేహము మీది మురికిపోదు మనస్సులో చురుకు  
దనము సొట్టపడ్డ బుగ్గలను ఉబ్బింపదు కిలానికన్న  
యింకా సహజమైనది సౌందర్యము సౌందర్యానికి ఆరో  
గ్యానికి లత కలుపుంది వానిని విడదీయలేము సౌంద  
ర్యము అక్కరలేని ఆమెకు ఆరోగ్యము గూడాఉండదు  
దుస్తులను తీసుకోండి

ధరించిన శ్రీకి వెలగల నుస్తులు మనశ్శాంతిని  
యిస్తవేమో కాని చుట్టునున్న వారికి ఓర్వలేనితనము  
వస్తుంది పోసి జంపఖానా వంటి కోక ధరిస్తే యెవరూ  
మెచ్చుకోరు సరే తెల్లపాడి రాచుకోటం విషయం

సౌందర్యమునకు

ఉపవాసము

చూదాం, దానివల్ల యెవరికీ అవకారం లేదు, దానిని  
గురించి సంస్కరణ రావలెనని నేను ప్రచారం  
చేయలేదు.

చిత్రకారులు సౌందర్యమును గురించి యేమంటారో  
నేను తెలుసుకోలేదు రూపము, రంగు, మార్దవము,  
తీరు, ఆచరూపత, భంగిమ, చలాకీ పీనిమిద సౌంద  
ర్యము అధారపడి ఉంటుందని నా నమ్మిక ఈవిధమైన  
సౌందర్యము ఆరోగ్యముమీద అధారపడి ఉన్నది  
వశ్యోపవాసము వలన దేహము నందలి చైతన్యము  
పెరుగుతుంది ఒక్క ఆచరూపత అభివృద్ధి కాదేమో  
గాని మిగతా లక్షణాలన్నీ అభివృద్ధి చెందుతవి

ఉపవాసములో యేమీ ఇంద్రజాలములేదు శస్త్ర  
వైద్యం చేసే డాక్టరులు బాగా ప్రకటించేసే 'మందు  
వైద్యులు చేయవలసినదే గారడీలు ఉపవాసములో  
వంకర ముక్కులు సరిగా రావు దవడమీది పుట్టు  
మచ్చలు కరిగిన్న పోవు దుర్మౌంసములుండి రెప్పలు  
లేవకపోతే కన్నులు కాంతివంతముగా నుండవుగాదూ !  
అయితే ఉపవాసములో దుర్మౌంసములు కరిగిపోయి  
రెప్పలు పలుచబడి కన్నుల కాంతి ఆకర్షవంతం అవు  
తుంది. జన్మ జన్మాలుగా గడించిన పుణ్యకౌపములపై

సౌందర్యము ఆధారపడి ఉందని అందరూ అనుకుంటారు కాని వశ్యోపవాసమువలన సౌందర్యము వస్తుందని అనేకులకు తెలియదు

రూపమే తీసుకోండి.

నీవు చాలా బరువుగా ఉంటివా ఉపవాసములో అది అంతా కరిగిపోతుంది. తిరిగి ఆహారము తీసుకుంటే తూకము పెరుగుతుంది. కాని యెంత పెరిగితే సౌందర్యముగా ఉంటుందో అంతే పెరిగి తరువాత అగిపోతుంది నేను ఉపవాసమునకు ముందు ఉండవలసిన దానికన్న పదిపానుల తూకము ఎక్కువగా ఉన్నాను తరువాత తిరిగి పెరిగినప్పుడు ఆ పదిపానులూ తగ్గి యెంత ఉండాలో అంతే తూకం నిలిచిపోయినది ఉపవాసమునకు ముందు బిక్కు చిక్కి ఉంటే ఉపవాసము అయిన తరువాత సౌందర్యానికి ఎంతబలుపు కావాలో అంత బలుపు వస్తుంది. ఆహారము సమంగా రస రక్తాది ధాతువులుగా మారుతుంది గనుక ఇట్టి ఆనందరూప్యత అభిస్తుంది.

రంగుసంగతి చూడండి

చిన్నబిడ్డల చర్మము మచ్చటగా మృదువుగా ఉంటుంది చర్మము మీది మచ్చలు మాసిపోతవి మిక్కిలి యెర్రగా గాని తెల్లగా గాని ఉండే చర్మపు రంగు ఎక్కువ తక్కువలుపోయి సహజస్థితికి వస్తుంది చర్మ రంధ్రాలు పెడల్పు అయిపోతే అది ముడుచుకుంటే నేను కనిత్యం చెప్పే తున్నా నను కుంటున్నారా? సౌందర్యములో కనిత్య మన్న మాట నిజమేగాని దానిని సంపాదించుటలో కనిత్యములేదు. అది వచనముకంటే వచనము

మార్దవము విషయము చూడండి.

మీరు పండెములు గలిచే వస్తాడునూ, కవినీ చూచి ఉంటారు. వారి నుదురులను పోల్చిచూచారా? నుదురూతింటే దానిమీదనుండే చర్మము పండెగాడు మాంసము, కోడిగుడ్డు తింటాడు కనుక నుదురు మీదుగా నుంటుంది ఆత్మవిశ్వాసము, శుభేచ్ఛ, గాలి కవికి జీవసాధారము. మాంసపత్రికలకు కనిత్యము వ్రాసేవారిని నెవరైనా విందుకూ పిలుస్తారు ఎప్పుడన్నాడబ్బా ముట్టజెప్పుతారు వారి సంగతిగాదు నేను చెప్పేది ఎవరికవిత్వాన్ని వారు చనిపోయేదాకా ప్రజలు మెచ్చుకోరో, చనిపోలేగాని ప్రజలు అభినందింపకో వారిని గురించి నేను కవి అని చెప్పినది అట్టి

నిజమైన కవిచర్మము మృదువుగా నుంటుంది ఉపవాసము ముగియకమునుపే చర్మానికి అట్టి మార్దవము వస్తుంది చివరకు నీ చర్మము శరీరమును పేళల మవుతుంది

నడకతీరు - దీనినే భంగిమ అనవచ్చును

చాలామంది తల ముందుకో, వెనుకకో, ప్రక్కలకో వాల్చుకొంటారు తిండిపోతు తనముచేతను, దైన్యము వలననూ యిది తటస్థం అవుతుంది వశ్యోపవాసములో తిండిపోతుతనం తగ్గుతుంది ఆత్మగౌరవము పెరుగుతుంది నడకతీరు బాగుపడుతుంది

దర్శనకు విషయం ఆలోచిద్దాం

కంటిలోకాంతి, చెక్కిళ్ళమీద సిగ్గు, పెదవులలో చిరునవ్వు, ఒక్కమాటలో ముఖవైఖరి బాగుగా ఉంటే దర్శనీయంగా ఉంటారు ఆత్మవిశ్వాసము గలవారి ముఖమునందు ఓజస్సు ఉంటుంది. ముఖము దేవతా ముఖమువలె ఆనందదాయకముగా ఉంటుంది.

ఇంక చలా! విషయము

సౌకుమార్యము, విషయగ్రహణ, ప్రతిక్రియలు, అనుభవము - కొంతమందిలో చలాకీ ఉండదు అందువలన ముఖాలు అకర్షకముగా నుండవు పాలిపోయి, శవమువలె నుండు వారిని ఎవరూ సౌందర్యముగల వారినిగా జేయజాలరు మానవదేహములో చైతన్యము నన, హృదయములో ప్రేమను, ఆత్మలో జ్ఞానమును (కాంతిని) నింపినయెడల ఆత్మవిశ్వాసము గలిగిన ఆదేహములో సౌందర్యము ఉద్భవిస్తుంది

వశ్యోపవాసమువలన చైతన్యము, కాంతి, ప్రేమా అభివృద్ధి జెందులై ఇంక సౌందర్యము రావటానికి ఆటంక మేమున్నది?

అంతే

ఈ అధ్యాయము చిన్నది అని మొదటే చెప్పినాను. మీ మీద దయచేత దీనిని తగ్గించాను

ఉపవాస కాలములో సౌందర్యము పెరుగుతుందనుకోవద్దు తరువాత కొంతకాలానికి సౌందర్యం వృద్ధిపొందటం. ఉపవాసకాలములో అద్దము చూచుకొని సౌందర్యముకొరకై వెత జెందకండి అద్దంచూస్తే మీకది భయాన్ని పుట్టిస్తుంది

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

2

మన ప్రేమ సత్యమునందే అసత్యమనిన భయము.  
ఛాయలను చూచి అందలి సత్యమును మనము గ్రహించ  
గలిగితే మననూ ఛాయలకు భయపడము ప్రేమిస్తాము.

సత్యదృష్టి మనకు కలిగితే దానినుండి విశ్వాసము  
ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

ఆ దృష్టిని కాశల్యముతో ప్రయోగించిన మన జీవిత  
దృక్పథము మారుతుంది

జీవులలో అనేకులకు దూరదృష్టి ఉంటుంది. అయితే  
దగ్గరవిషయాలు వారికి కనుపడవు. కొందరికి కేవలము  
తాళికదృష్టి వారికి పరమార్థదృష్టి కూర్మము అధిక  
సంఖ్యాకులైన మందికి నైతికదృష్టి దోషించి ఉంటుంది  
ఆరోగ్యము వృద్ధిచేసుకోవటమే వీరికన్నిటికి చికిత్స  
అని మీకు తెలుసు.

ఒకానొకప్పుడు ఒక దివ్యపురుషుడు ఈ భూలోక  
ములో ఆవతరిస్తాడు వాడు ఇహపరసత్యములను కొన్ని  
టిని ఆదేశము చేస్తాడు పూర్వాచార పరాయణులగు  
అంధ పరంపర వారిని నిందించి తమతోవకు మరలింప  
ప్రయత్నం చేస్తాడు ఆ దివ్యాత్మ యీ అంధపరం  
పరతో నడవలేక పోతే ఆ దివ్యాత్మను ఉన్మాదియని,  
అజ్ఞానియని, కపటియని పేరిడి అపహసించి, బాధించి,  
చైర్యముంటే వధిస్తారు తమనిధి పరిపూర్తి అయిందని  
ఆనందిస్తారు విజ్ఞానమునందు, ప్రజ్ఞానమునందు విశ్వాస  
మున్నవారి కిది కిత్తు అకిత్తు తమకు అర్హమైనదనియే  
వారు దానిని భరిస్తారు వారికి ప్రకృతి, భగవంతుడే  
తోడు ప్రహ్లాదు జేమంటాడో చూడండి.

క॥ బలయుతులకు దుర్బులులకు

బలమెవ్వడు నీకు నాకు బ్రహ్మాదులకుకా

బలమెవ్వడు పాపిణులకును

బలమెవ్వం డట్టివిభుకు బల మనురేంద్రా !

## వి శ్వా స ము న కై

ఉ ప వా స ము

క॥ దిక్కులు కాలముతోనే

దిక్కునలేకుండు గలుగు, దిక్కులమొదలై

దిక్కుగలలేనివారికి,

దిక్కుయొడు వాడు నాకు దిక్కు మహాత్మా !

అట్టివారికి కన్నులు మూసినా తెరచినా గూడా  
సత్యమే గోచరిస్తుంది వారు తమ సిద్ధాంతములను  
భౌతికవిషయముల మీదనే నిర్మిస్తారు కాని వానిపర్యవ  
సానము ఆముష్మికములోనే. ఐహికవిషయాలను వదల  
కుండానే స్వర్గ వీధులలో వారు విహరింప కుళలురు.

విశ్వాసము పింహము వంటిది. విశ్వాసము కలవాడు  
రాత్రిలయందే బాగుగా చూడగలడు.

యా నిశా సర్వభూతానాం

తస్యాం జాగర్తి సంయమీ

యస్యాం జాగ్రతి భూతాని

సా నిశా పశ్యంతో మునేః

సకలభూతములకును నిద్రావస్థ యోగికి జాగ్రదవస్థ.  
భూతములకు జాగ్రదవస్థ తత్వదర్శియైన మునికి నిద్రా  
వస్థ తర్కము కోడిపిల్లవంటిది చీకటి పడిందీ అంటే  
అది గూట్లోకి పారిపోతుంది.

ఏ లూథర్ బర్ బన్ కో జాతులను సాంకర్యంచేసి  
కొత్తజాతిని సృష్టిస్తాడు. అలాగంటిది మందికి కావలె.  
అది పగలు చేసినా సరే రాత్రి చేసినా సరే.

నవనాగరికులకు విశ్వాసము మీద విశ్వాసంలేదు.  
విశ్వాసము నాగరికతను చంపుతుంది. ఎవరు జీవికి  
విశ్వాసము నకింప జేస్తారో వా రా జీవికి ఆత్మశత్రువు  
ఆత్మ హంతకులు గూడ. విశ్వాసములేని సంశయాంధ  
కారములో నేజీపీ చిరికాలము పర్చిల్లు అసత్యాన్ని  
వెయ్యిత్తురులు నమ్ముండి ఫరవాలేదు సత్యాన్ని ఆను  
మానిస్తే నష్టమున్నది ఏదో విశ్వాసము లేని వానికి  
చైర్యం ఎక్కడనుండి వస్తుంది? నమ్ముట అనే  
క్రియలోనే చైర్యము కలిగించేత్త ఉన్నది. దేనిని

నమ్ముట అనేదాని ప్రసక్తలేదు. అల్లా జెహోవా, జియన్ లపేరిట మానవులనేక తూరులు యుద్ధజయము గాంచిరి అయితే అందులో నెవరికీ నిజమైన అల్లా, జాహోవా, జియసులమీద నమ్మికలేదు మనకు చుట్టు కున్న అజ్ఞానములోనుండి విశ్వాసము మనలను ఉద్ధరిస్తుంది అయితే సంపూర్ణముగా ఉద్ధరిస్తుందా అన వచ్చును నిజమే మనకు పూర్ణ సత్యము గోచరము కాదేమో ఆనేధియం తీరుతూ ఉంటుంది.

బైబిలులోని పదములను పదలిన వారికి అందులోని తత్వము మాత్రము ఎలా తెలుస్తుంది? బైబిలులో గూడ కొంత మూఢవిశ్వాసముచేరి యున్నది స్వేచ్ఛా వాది బైబిలు చదువడు దానితోపాటు అందులోనుండే దివ్యజ్ఞానాన్ని గూడా పదలకోవలసి వస్తుంది మానవుడు ఎంత అర్హత సంపాదిస్తాడో వాని కంత యెక్కువ సత్యము గోచరిస్తుంది. అందువలన మనము అర్హత సంపాదిస్తే యిదివరకు వచ్చిన జ్ఞానాలకు గోచరించిన దానికన్న నికా యెక్కువ సత్యమే మనకు గోచరిస్తుంది వారికి మనకు ఉన్న భేదము ఒక్కటే వారికి విశ్వాసముండేది మనకో సంశయము ప్రధానంగా ఉంటున్నది విశ్వాసము వేరు అంధవిశ్వాసము వేరు అందువలన విశ్వాసముగలవారు ప్రతిపస్తువును నిరాకరింపజాలరు ఉత్సాహమునకు జ్ఞానము తండ్రి విశ్వాసము తల్లి జ్ఞానము లేనివానిక ఉత్సాహము కలుగదు. కలిగిన ఉత్సాహమును విశ్వాసము పోషిస్తుంది. ఉత్సాహము అనేది లేకుండా యేపని అన్నా చేయవలె ననుకుంటావు అది యెట్లు పరిసమాప్తి అవుతుందోచూడు అప్పుడు నీకు గమ్యమేదో తెలుస్తుంది.

విశ్వాసము అనేది ఒక సత్యము దీనినిగూడా మంచి సరిగా అర్థము చేసుకోరు తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటారు. విశ్వాసమున్నవాడు క్రియావంతుడు కాకుండ ఉండజాలడు. విశ్వాసము గలవాడూ, నిష్క్రియుడుగా నున్నవాడూ యెప్పుడూ తటస్థింపరు సూర్యకాంతిలో చీకటి నిలచి ఉంటుందా? శక్తియొక్క సారమే విశ్వాసము కొంతమందికి విశ్వాసము ఉంటుంది ఆ విశ్వాసము చైతన్యములేనిది దానిని ఆవలంబించిన వారు నైష్ఠికులుగా కనిపిస్తారు వారు మందికి దూరంగా ఉండి తమ విశ్వాసాలను ఆరాధిస్తారు తమ విశ్వాసము మృత విశ్వాసమని వారికితెలియదు చేతో వంతమగు విశ్వాసము

వారిలో కొన్ని ఊహలు గూడా కలిసి ఉండదు, కలిసి యుంటే అట్టి విశ్వాసము చలితో బిగుసుకుపోయి మరణిస్తుంది

విశ్వాసముంటే మానసికమగు ఇంద్రిజాలము గాదు విశ్వాసము సహజమైనది మానవసహజమైనది గూడ పూర్ణహృదయము, పూర్ణఆత్మ గలదే విశ్వాసము. నేను గూడా ప్రతిదీ సంశయించేవాడను ప్రతిదీ పూర్వపక్షం చేసేవాడను నిరాకరించేవాడను నేను ప్రతిదానినీ ప్రతివారిని సంశయించేవాడను నన్నేనేను నమ్మేవాడనుగాను నేను మానవుడనేనా? అందుకు చాలాదూరము నేను దయ్యమువలె కనుపడేవాడను. చచ్చుపడిన వానివలె వర్తించేవాడను జ్ఞాపకశక్తి యేమీ ఉండేదిగాదు నేడో-నేను అందరినీ, అన్నివిషయాలను నమ్మగలుగు చున్నాను ఆత్మవిశ్వాసము ఎక్కువైనది ఇప్పుడు నేను శక్తికి నిలయుము. (డైనమో) గా ఉంటున్నాను.

విశ్వాసమే జయానికీ మూలము. చిన్నతనములో నుండరమైన విశ్వాస ముంటుంది. అట్టి విశ్వాసమును కోలుపోతిమా, మనలో చైతన్యము లేకుండా పోతుంది మనుష్యులమీదను, భవిష్యత్తు మీదను, ఆహారము మీదను, నిద్రమీదను, ఆటలలోనూ, పనిపాటలలోనూ, దేవతలమీదను, స్వప్నాలమీదను, దృశ్యాలమీదను విశ్వాస ముంటుంది బిడ్డలకు. జీవితమే ఆలాగంటింది విశ్వాసము తుదమొదలు లేని ఒక వలయము వంటిది ఆ వలయములోనే మన జీవితసరళి యిమిడి ఉంది నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతిబంధకాలు తొలగితేనే ఆ పూర్ణ వలయము గోచరమయ్యేది

మన విశ్వాసము ఎందుకు పోతుంది? ఎలా పోతుంది? తిన్నగా వివేచన చేయక, హృదయము లేక, తదనుగుణముగా వర్తింపకపోవుటవలన మన విశ్వాసము సడలి, జారి నశిస్తుంది అంటే.

మనకు ఆపదలు తప్పవి. సహజ పరిజ్ఞానమో, శేముషియో, ఆవేశమో, లేక అంత ర్యాజీయో యేదో యెలా నడుచుకోవాలో సన్నగా చెవిలో ఊదుతుంది ఊది తీరుతుంది. అయితే బయటి ప్రపంచపు గందరగోళములో అది వినపడదు. ప్రత్యక్ష విషయాలు ఏవో పరోక్షమైన ఆవాజిని విన్నయివు

(189 వ పేజీలో చూడుడు)



## తిండిపోతుతనము, అల్పాయువు

(డాక్టరు పాలపర్తి నరసింహారావు, వేటపాలెం)

తిండిపోతుతనము పెండువిధములు అధికభోజనములని, అక్రమభోజనము లని అధికభోజనము లన ఆకలి, జీర్ణ శక్తులను గమనించక తినుట ఎంత భుజించినను తృప్తి లేకపోవుట, ఆయాసము గలుగునట్లు గొంతువరకు తినుట, అక్రమభోజనము లన వేళపాళలు లేక చిక్కిన దానిని చిక్కినపు డెల్ల దిగమింగుట మానవు డారోగ్యముగ చిరికాలము జీవించుటకు వెలగపండు పరిమాణము గల ఆహారము చాలు నని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. మానవుడు జీవించుటకొరకే అవ్యక్తమైనంత భుజింప వలెగాని, తినుటకొరకు జీవించుట యని తలపరాదు గాంధీమహాత్మునివంటి మహనీయు లెంత స్వల్పాహారమును భుజించెదరా విచారించుట గొప్ప జీవితాశయము గల మహనీయు లెల్లరు దీర్ఘాయువును బడయుటకై అతిస్వల్పాహారమును భుజించెదరు మన తాత ముత్తాతలు దీర్ఘాయుష్కంఠులై యుండిరి మనము పలు మారు వినుచుందుము మన మిపు డల్పాయుష్కంఠు లగుటకు కారణమేమి? వారు సదాచారసంపన్నులై యుండుటయే దీనికి ముఖ్యకారణము వారు కాఫీహోటాల్లెరు గరు చిక్కినపు డెల్ల మింగుట, త్రాగుట వారెరుగరు రాను రాను తిండిపోతుతనము విపరీతమై పోవుచున్నది అందుచే మేడిపండువలె పైకి ఆరోగ్యవంతువలె కనపించు నవనాగికులకు ప్రాణశక్తి క్షీణించి పోయియో, అకస్మాత్తుగ గుండె లాగియో, సామాన్య చిన్న జ్వరమువలనను మరణించుచున్నారు ఇట్టి అకారణముల జెందినవారి ననేకమందిని నే నెరు గుదును నా బంధు వొకడు అతిభోజన ప్రియుడు పాతిక వడలు ఒక్కపెట్టున తింగలడు. తన బురోగ్యములను గురించియు, తన జీర్ణశక్తిని గురించియు ప్రగల్భములు కొట్టుకొనుచుండెడివాడు అతడు 40 సం॥లు గల స్థూలకాయుడు నారికతా ప్రపంచము ఆత డారోగ్యవంతు డనియే నమ్ముచు పాప మొకరోజున బంధువు లింట తుష్టిగ భుజించి విశ్రాంతిగ మాటలాడుచు గుండె లాగి మరణించినాడు అతని తిండిపోతుతనమే యతని యకాలమరణమునకు కారణమని చెప్పిన నెవరైన నమ్మగలరా? అకాలమరణము జెంది మాన

వుని జీవితచరిత్రను సమగ్రముగ విచారించుమేని, ఆత డొక తిండిపోతునియు, స్త్రీలూలు డనియు, సోమరిపోతునియు గ్రహింపగలము అతిభోజనమువలన శరీరము లావెక్కునుగాని, ప్రాణావయవములు క్రమముగా క్షీణించిపోవుచుండును ఏకభుక్తముచేయు సన్యాసులు, వితంతువులు, ఉపవాసవ్రతములనాచరించు సద్బ్రాహ్మణులు దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నారు సున్నితమైన జీర్ణకోశము గల మానవులు దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది విరుకడుపార భుజింప లేరు చిక్కిన దానిని చిక్కినపు డెల్ల మింగలేరు బాధపడవలసి వచ్చునని మితముగ భుజించెదరు అధికముగ భుజించినచో వారి జీర్ణకోశములు వారిని వెంటనే శిక్షించును అందువలన ఆహారము జీర్ణముగాని సమయమందు వేడి నీరు త్రాగియో, ఉపవాసము చేసియో, ఇతరసమయోచితచికిత్సల నాచరించియో వారి జీర్ణకోశములకు తగు విశ్రాంతి నొసంగుచుందురు. అందువలన వారు సుఖజీవనము చేయలేక పోయినను, దీర్ఘకాలము జీవింపగలుగుచున్నారు మలబద్ధరోగులు మల విమోచన జరుగకున్న బాధపడవలసి వచ్చునని వారు కూడా మితాహారమును దివి, దీర్ఘకాలము జీవించుచున్నారు శాశ్వత ఆజీర్ణ మలబద్ధరోగి యగు నా న్నేహితు డొకడు ఒకపూట తేలికయైన భోజనముచేసి, నిత్యమొక పర్యాయము ఎనిమా చేయుచు ఆరందముగ జీవయాత్ర గడుపుచున్నాడు ఆయన కిప్పుడు 50 సం॥లున్నది ఎంతపని యొక చేయ గలడు ఎంత దూరమైన నడువ గలడు ఆత డీ పద్ధతుల మీద నడచిన యెడల 10) సం॥లు జీవింప గల డని నా నమ్మకము

ఒకానొక స్త్రీకి సంధివాతమువలన సర్వశరీరావయవములు పట్టికొని పోయినవి. లేవ లేదు కదల లేదు ఇద్దరు మనుష్యుల సహాయమున మంచమువద్ద మల మూత్ర విసర్జన గావించుచున్నది వెంట వెంట మల మూత్రము లయిన ప్రయాసపడవలసి వచ్చు నను భయముతో నిత్య మాహారమును దినుట లేదు రెండు దినములకు గాని, మూడుదినములకు గాని చిన్నబిడ్డలు తినునంత ఆహారము తినుచున్నది. ఈ తీరున 15 సం॥ల

నుండి మంచును బడి పొందుచున్న ఆమె పురుషుని  
69 సం॥నున్నది ఇంకను వీరకాలము కొనసాగింది. అట్టి  
మలకోశముల కంట విశ్రాంతి నొందిన ఆమె పురుషుని  
కాలము జీవించుట కవకాశము లున్నదని నిర్ణయము  
ములకొరికి చివరకు వాస్తవికతను ఏమనగా తన  
జీవితమలకోశములను విడిచివేసి తనను నిర్ణయించు  
దురదృష్టవశాత్తూ అకాల మృత్యువును, అప్పుడే పురుషుని  
పొందగలదు.

అమెరికాదేశమున 72 సం॥నుండి 10 లక్షల పూర్వ  
బూరోగ్యముల నుభవించుచున్నందున 1900 నాటికి  
బర్నార్డ్ మెన్డెల్సోన్ గారు 50 సం॥నుండి పురుషులకు  
ఏకభుక్తము చేయుచున్నానని వారి వ్యయచరిత్ర  
యందు వ్రాసినారు. 73 సం॥నుండి 10 లక్షల పూర్వ  
పురుషుని మితాహారము వలన, ఉపవాసముల వలన  
వీర్యమును బడయగల మని స్వాభవమువలన, సాచి,  
అవకాశము చిక్కినపుడెల్ల రాజకీయ వ్యవహారములను  
ముడిపెట్టి ఉపవాసములు చేయుచుండును. తెలిక యైన  
సాత్వికాహారమును తినుచుండును. వీర్యమురాకోగ్యము  
లకు మితాహారము అత్యవసరమని నే జెప్పిన మాటల  
యందు విశ్వాసములేని మానవులు, కరినాహారములను,  
కాఫీహోటళ్ళను వెంటనే మాని, కాచి గూరలతోన,  
తియ్యని ఫలాదులతోను లేలికయైన భోజనము  
జేసి మాడుదు లేదా ఏకభుక్తము నభ్యసము  
చేసి మాడుదు ఒకటి రెండు మాసములలో నెంత  
యుత్సాహముతో లగుమనో గమనింపుడు.

ఒకమోలారు ఒంటికి 40 మైళ్ళ వెడలతో నడిపిని  
యెడల, అపాయము గలది తినుచు మృత్యుకూడ నిష్ప  
యము 2) మైళ్ళ వేగముతో నడిచి యెడల అపా  
యము సంభవించుటకు అతని సందేహించినను  
దెబ్బలు తగులుచుగాని, మృత్యు సంభవించదు. ఎంత  
నెమ్మదిగ నడిచినంత తేలికపరుము అగానే నవ  
జీవితమును గూడ అతివేగముగ నడిపెదమేని, మోటారు  
బండికి వలె మరణము కలుగుట నిష్పయము ఉష్ణ  
జీవనము చేయువా రెల్లరు లిల్పాయువులు పొందు  
చున్నారు నిరుపేదలు ద్వియుష్మంతురై యుండు  
టయు, ధనికు లకాలమరణములను జెందుటయు పారిక  
మహాశయలకు జెలిసియే యున్నది దీనికి కారణము  
బీదవాడు కూలి చేసికొని, కలియ, గంజరా, లకి  
యైనపుడు మాత్రమే చాలినంత గాక, అతి స్వల్పహార

మున కొంటయే దీనికి ముఖ్య కారణము. ధనికుడు అకలి  
యగుచు ద్రోగో వారి జీవితమునం దెరుగక తినటయే  
స్థానికమైన బియ్యమును తిలచి అనేక పర్యాయములు  
తినుచున్నాడు. అనాగృహులందరు నిష్పయముగ వారికి  
కావలసిన యాహారముకాదు అనేక రెట్లెక్కువ దిను  
చున్నారు. గిరిమల ఆయు వెత శీతలమయ్యదో  
వార గమనించుటయేదు.

1900 సం॥నుండి, జర్మనీ, బల్గేరియా మొదలగు  
వాస్తవిక దేశములలో 10 సం॥నుండి జీవించిన  
మామిడి రేడియం ద్రోగల లో రెక్కలు వ్రాసిరి  
4' 6" ను జనాభా గల జర్మనీలో 100 మందిగలరట  
550 రెక్కలు జనాభా గల జర్మనీలో 78 మంది గలరట  
10 లక్షల జనాభా గల బల్గేరియాలో 3883 మంది గల  
రట. రేడియం ద్రోగల బల్గేరియాదేశములో  
ఎక్కువమంది దీప్తయవ్వంతు లందుటకు కారణ  
మెమని విచారింపగా ఆ దేశ వాసులు మిక్కిలి తేలి  
కాహారములను భుజించెదలని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రకటించి  
నారు వారు కరిమైపిటియ-రోగజనిత మైనట్టియు  
మాంస హారమును తినరట శాకములు, తియ్యని చల్ల,  
వారికి ప్రధానాహారములు గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు  
చల్లయందు ఆయువును పె పొందించు నుత్కృష్టపు  
లున్నవిని ప్రకటించిరి కారణమదికాదు ఉద్రేకరహిత  
మైన అతితేలికాహారమును దినుటయే దీనికి ముఖ్య  
కారణము.

అమెరికా దేశమున “కెన్సర్ వ్రాణము” Cancer)  
అను వ్యాధి విపరీతముగా పెరిగిపోవుచున్నదట. బహుశ  
పాము కిక్కిరవ్రాగును మాచియుండరు అది  
యొక వ్రాణము యనునామం రోగియొద్ద కరింపరాని  
కంపు కొట్టును అప్పుడు నాల్కమోదనో కంఠము  
వద్దనో, రొక్కలమీదనో, జిర్ణికోశములలో, గర్భ  
కోశములలో నభవించి, ఎంతోకాయ శీకుచున్న  
ట్లును, నూరులతో పొడుచుచున్నట్లును నిరంతర యమ  
పొడ పుచుండును. రోగి విపరీతమైన అకలి ఎంత  
తిన్నున నన్నుమై పోవుచుండును అకలివార, రోగ  
వ్యాధి పడలేక అత్యంత్యయముకూడ చేసకొనచున్నార  
ఎక్కిరి లక్షణములతో నూడవ కిక్కిర వ్రాణము అమె  
రికా దేశమున 1900 సం॥నుండి 10 లక్షల పూర్వ  
పడట నొక కనుండు పనియు డాక్టరు కెలాగోగారు  
తిను “కాన్సర్” అను గ్రంథమునందు వ్రాయుచు

ఇందుకు తిండిపోతులనము ప్రధాన కారణముగా వాడుచున్నది. మన హిందూదేశములో పదివల శతాబ్దము కర్కటవర్షము ఒక్కటే సుదూర తర దని వాచానినారు అమెరికా దేశీయులు ఆఫ్రికోజన ప్రియులనియు, మిక్కిలి ఉష్ణత భవము చెయ్యదు రినియు, అల్పాయువునుగలదియు వానినారు వారొక లక్ష జనులు తిండియనుమును హిందూదేశములో పది లక్షలకు సరిపోవునని ముచేసిరి హిందూదేశ ప్రజలు కాకాహారు లనియు, అట్టి తేలికాహారులు గలట కల ననే కర్కటవర్షము మంత రినిగా లేదనినారు ముందు నీటి వలన పెంచబడు శక్తును అటు, మంచాహారి మును విపరీతముగ తిను మాంసపులను నూరి మీ కర్కట వర్షము కలగించు ని వానినారు కర్కట వర్షము అలాదులైన నాధారము కోరికమార్పియు కర్కట వర్షము చెప్పటకు కలగించ లేదల

స్వామి వివేకానంద ప్రామివాను అమెరికా దేశము వెళ్ళి అచ్చటివాని వండ్లిగలవ చక్కగా గమనించి, తిరిగి హిందూదేశమునకు వచ్చి తరువాత “ప్రాక్షిప్తము ములు” అను గ్రంథమును వ్రాసినారు దానిలో అమెరికా దేశీయులతి భోజనప్రాయము లోయు, మాంసాహారు లనియు, అందుచే వారు కలిపరాని వ్యాధులలో బాధపడు చుండు రినియు వ్రాసినారు. అమెరికాలో నొక సామాన్య కుటుంబము చెయ్యల నింపరాని వింకును మన హిందూదేశములో నొక విదేశికుని చేయు కేదల ముందు వానిని చెప్పినారు. అనారోగ్యమునకును, అల్పాయువు కలగించు వారు అక్రమ భోజనముల ప్రజా కాంక్షమని ముచేసి నారు కాంగోలు వివరీతమైన తిండికలనను, విపరీతమైన కసరత్తు వలనను ప్రాంతానికి కలగించి 30 సంవత్సరముల జీవించు నట్లు శాస్త్రజ్ఞులు గమనించు చున్నారు. ముఖ్యమైన క్షయ, ఉబ్బరము, కఫము, కర్కట వర్షము, మధుమేహము, ముదిలైన వ్యాధులను తిండిపోతులనము పునాగి యని శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టముగా చెప్పినారు. అతి భోజనప్రాయములకు లెప్ప తిండికల కిట్టి వ్యాధులు సంభవించు లగును

ప్రతిమానపు డెంత యాహారు తినితల నను నిమయము నెన్నగును నిర్ణయించబాలరు ఎవరికి వారె నిర్ణయించు కొనవలసియుండును కష్టపడి పనిచేయు కూలి నాడు కేసు బియ్య పన్నముతిని తిను చేసికొననచ్చును

నాని నెన్నోమనము అని యతనికి సమగ్రముగ వివరములు తెలియజేయు కానేరదు గిడ్డడు బియ్యపు న్నము తిన్న అని యతనికి సమగ్రముగ వివరములు తెలియజేయు దాని నెన్నోమన మందును. వేళ పాశుర్యక చిట్టిగా వారి విక్రేమపుడెల్ల దిగమింగి గుట అక్రిపభోజన భవంతు జీవహాపల్యముచే గడిచు గడచుకు తోడికొట్టెల్ల మి, గుమర్న పక్షమున కొత్తిగా భుజించు పదార్థము గలను జరిమైన భోజన మతో గలనె, అయినల భుజు గలిగి చి, క్రమ మగి మిచ్చి చెప్పినట్లు అన్నము సగ మడికిన తినివారి చట్టము వ్యాపారి వలదానిలో నియము పోని నేనుగునో, చిట్టిపుడెల్ల అల్పాయువుల దిగుటవలన నదే సంభవి నును

అనారోగ్య కారణములగు గర్భిణీస్త్రీలకు అరికెలని, గారెలని, ల్లాలి, పులిహారని అడిగి నవ్వుడెల్ల కూడటచే రినిము అవెక్కి గుత్తు వాతములు, అకాల ప్రసవము, అతిక్ష్మ ప్రసవములు, నూతికాజ్వర ములు సంభవించి మరణించు చున్నారు. బిడ్డలకు ఏడ్చి నవ్వుడెల్ల కారణ మరయక పాలు పోయించుందురు. బిడ్డ లేచుట కనే కారణము లున్నవి బిడ్డలు ఆకిలి ర్నెపు డెచ్చెదరు ప్రక్క కుమరకున్న నేడ్చెదరు అర్ధిచేరి, కేడ్చెదరు ముకుట్టిన నేడ్చెదరు, “హాహాం నొదింబలం” అనట్లు స్వాభావి కముగా కేడ్చెదరు పట్ట ఏడ్చుట కీ కారణములలో కేరియో గ్రహంబులకి ఆకిలియైనదని పాలు పోయు చుండు పెద్దబిడ్డలై చినిదిగ్గు పెట్టుచుందురు తల్లి లక్షణముచే నెంత చిక్కిని పాలు పోసిన నంత శ్రేష్ఠ వనియు, ఎన్ని పర్యాయము లిచ్చిన నంత బలకర మనియు తలచి బిడ్డలకు పెంచుచున్నారు ఈ కారణ ములవలన కడుపులో బలలు పెరిగియు చిన్నబిడ్డ గుణ ములు, కన్నపాత జ్వరములు గలిగి మరణించుచున్నారు

మనకు బాధ మునుండి తిండిపోతులగుటవలన క్రమముగ బ్రాహ్మణ కుళిచి హరాత్తుగ మరణించు టయో, క్షయమలైన దుర్బల్యాధులకు గురియగుట యో సంభవించుచున్నది ఒక కబళము చెక్కువ తినిన సమగ్రముగ జిమ్మె అమృత మగును ఒక కబళ మెక్కువ తినినచో జర్మముగాక విషమల్యమగును.

మాంస భాగ్యముగ నుగడుటకు ప్రసిద్ధిల పదార్థములకు కడుపాతివలెనని అంగేయవైద్యులు ప్రజతి

కొక భగ్ను కల్పించినారు అందుచే చిక్కినప్పు డెల్ల తినుటయే నాగరికత యని ప్రజల కొక మూఢవిశ్వాస మేర్పడినది అతిభోజనములు, పుష్టిగల పదార్థములు దీర్ఘాయురారోగ్యములకు, ప్రధానమగు నెడల గంజి ద్రావి జీవించు నిరుపేదకంటె ధనికు డెక్కువ ఆరోగ్య వంతుడును దీర్ఘాయుష్కంతుడును అయి యుండవలెనని కాని యట్లు జరుగుటలేదు మనము భుజించు ఆహారము శరీరమందు మూడుమార్పులను జెందుచున్నది భుజించిన ఆహారము మొదట జీర్ణకోశమునందును చిన్న ప్రేపు లందును జీర్ణద్రవములతోగలసి మథన మగును. దీనికి జీర్ణక్రియ యని పేరు ఆ మథనమైన పదార్థసారము రక్తనాళముల గుండ రక్తములోనికి ఇనికిపోవును దీనికి ఆహార స్వీకరణ మని పేరు పై రెండుమార్పుల వలన ఆహారము శరీరమున కుపయోగపడి నట్లు తలపరచుదు అందు మరియొక ప్రధానమైన మార్పు జెందవలెను. రక్తములోనికి ఇనికిపోయిన ఆహార పదార్థమునండి శరీరము జీవాణువులను తయారు చేయును నిర్జీవమైన ఆహారపదార్థ సారమునండి జీవపదార్థ ముత్పత్తి యగును ఇట్టి మార్పునకు రాసాయనిక క్రియ యని పేరు రక్తమునందు కనుపించు ఎఱ్ఱని జీవకణము లందుండి యుత్పత్తి యగును ఆ జీవకణములే శరీరమందు సమస్తవ్యాపారములను నెరవేర్చుచు సమస్త శరీరావయవములను పోషించుచు మన శరీరములు అనేక లక్షల జీవాణువులతో నిర్మింపబడినవి నిర్జీవమైన పదార్థమునండి జీవపదార్థ ముత్పత్తియగుట యనగా, శరీరమునకు చైతన్యము గలుగుట అనగా ప్రాణశక్తి పెంపొందుట ఇట్టి మార్పులు ఏ మానవునియందు సమగ్రముగ జరుగుచుండునో, అట్టి మానవుడు దినదినాభివృద్ధి గాంచుచుండును ఉత్సాహవంతుడును, దీర్ఘాయుష్కంతుడును అగును ఈ ప్రధాన మైన రాసాయనిక మార్పు జరుగని శరీరములు క్రమముగ క్షీణించి అల్పయువు కలుగును.

పైన వివరించిన మూడు మార్పులు సమగ్రముగ జరుగుటకు శరీరమందలి జీవశక్తియే ఆధారము. ఆహార మెంత విలువగలదైనను, ఎంత పుష్టిగల దైనను ప్రధానశక్తి కానేరదు శరీరమందున్న ప్రాణశక్తి ననుసరించి ఆహారము వినియోగపడునుగాని, పదార్థముల పోషక వర్ణము ననుసరించి ప్రాణశక్తి పెరుగ నేరదు. ఆహారము ప్రధాన శక్తియని తలచుట వలననే అంగ్లేయ వైద్యులు

క్షీణించి మంచున బడిన ట్లయరోగులకు, రక్తక్షయ, పాండురోగులకు బలకరము అని కరినాహారములను పెట్టుచున్నారు. కాని ట్లయరోగి కంటె పుష్టిగల పదార్థములను ఎన్ని - పర్యాయములు పెట్టినను, నానాటికి క్షీణించుట మనము ప్రత్యక్షముగ జూచుచున్నాము కాబట్టి ఆహార పోషకములు ప్రధాన శక్తులు గావు, కొన్నిదినము లాహారము లేక పోయినను మనము జీవింపగలముగాని, ప్రాణము పోయిన తరువాత ఎంత పుష్టి గల పదార్థములను పెట్టినను జీవము రాదు కాబట్టి ధాతుశక్తి ననుసరించి పదార్థములు శరీరమున కుపయోగపడునుగాని, పదార్థముల యొక్క విలువనుబట్టియు, పోషకశక్తి ననుసరించియు ప్రాణము పెరుగదు అందువలన నిరుపేదలు గంజి ద్రావినను అందుండి శరీరము జీవ పదార్థము నుత్పత్తిచేయుచున్నది అందుచే వారు దిన దినాభివృద్ధి నొందుచు, ఉత్సాహవంతులును, తేజోవంతులును, దీర్ఘాయుష్కంతులును అగుచున్నారు ధనికు లెన్నిపర్యాయములు భుజించినను, ఎంత విలువ గల ఎంత పుష్టిగల పదార్థములను భుజించినను శరీరమందు వినియోగ పడక పోవుటవలన వారు నిరుత్సాహ వంతులును, అల్పాయుష్కంతులును అగుచున్నారు.

విశేషముగ భుజించువారిలకు పనిపాటలయం దిచ్చు యుండదు చురుకుదనము నశించుచు నోరు అసహ్యముగ జిగటలు సాగుచుండును మలబద్ధ ముండును కాళ్ళు చేతులు చల్లగ నుండును గాఢనిద్ర పట్టదు. భయం కంఠమైన కలలు వచ్చును వీర్యస్థలన మగును దంతపటుత్వము నశించుచు ఆలోచన ప్రాపకశక్తు లుండవు ఈ లక్షణములలో అన్నిగాని, కొన్నిగాని ఏమానవునియందు ప్రత్యక్షమగునో వాడు విశేషముగ భుజించు నలవాటు గలవాడనియు, అందుచే ధాతుశక్తి సంపూర్ణ వికాసము నొందుటలేదనియు గ్రహించవలెను ఇట్టి లక్షణములను గమనించి ఆయుర్వేదాంగ్లేయ వైద్యులు రక్తక్షయ మనియో, డిస్టెండాబిలిటీ, నాడీస్వేధ యనియో బ్రహ్మాండమైన పేరు పెట్టి బలవర్ధకావధములను నేదించుమని ధనమును గుంజుచున్నారు అతి భోజనము వలన గలిగిన యీ విపరీతలక్షణములు, మితభోజనము వలన నివారిణ యగునుగాని బలవర్ధకావధము లేలే ? విద్యావంతుల మని గర్వించువారు సహితము ఈస్వల్ప

## ప్రకృతి చికిత్స - అభ్యంగము

దివాకరుని సుబ్బారావుగారు, బి.ఏ.బి.ఎల్ వకీలు, తెనాలి

“పంచేంద్రియములలోను చాలా విస్తీర్ణమైనది చర్మము చర్మేంద్రియముకన్న మిగతా నాలుగు యింద్రియములన్ను చాలా చిన్నవి కాన చర్మేంద్రియము విషయములో మనము జాగ్రత్త పుచ్చుకొని బాగా కాపాడినచో నూటికి 90 తొంబదిపాళ్లు వ్యాధి రాకుండా చేసుకొన గలుగుచున్నాము ”

ప్రకృతి చికిత్సావిధానములలో అభ్యంగ మొక ముఖ్య విధానమై యున్నది ఆభ్యంగమును గురించి ఆయుర్వేద మందు విపులముగా చెప్పబడినది దీని విషయమే యావత్తు సంగతులు డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతి B A M B C M గారు అంధ్ర ఆంగ్ల భాషలయందు కొక మంచి గ్రంథము ప్రచురించినారు ఆ గ్రంథములో అభ్యంగము, ఉద్వర్తనము (నలుగు పెట్టుట) వల్ల పట్టుట (Athletic and Hygienic massage) మొదలైన అంశములను బాగుగా వివరించిరి. పాశ్చాత్య వైద్య ప్రిముఖులలో చాలామంది మకాజ్ అను పేరుతో అభ్యంగ చికిత్స జేయుచున్నారు. ముఖ్యముగా ఊయ వ్యాధికి యీ చికిత్స జయప్రదముగా జరుగుచున్నది నా స్వానుభవమును గట్టి కూడా యీ చికిత్స చాలా ఉపయోగకరమని గ్రహించితిని పంచేంద్రియములలోను చాలా విస్తీర్ణమైనది చర్మము. చర్మేంద్రియము కన్న మిగతా నాలుగు యింద్రియములన్ను చాలా చిన్నవి కాన చర్మేంద్రియము విషయములో మనము జాగ్రత్త పుచ్చుకొని బాగా కాపాడినచో నూటికి 90 తొంబది పాళ్లు వ్యాధి రాకుండా చేసుకొన గలుగుచున్నాము అభ్యంగమువలన దేహమునకు దార్ఢ్యత గలుగును శరీరములోని టాక్సినులు వెలువరింపబడును. చర్మము మృదువై కాంతి గలిగియుండును యౌవనము కలుగు కామోద్దీపనము కలుగును శ్లేష్మము హరించును. దృష్టి బాగుపడును సుఖనిద్ర కలుగును ఉద్వర్తన మనగా సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుటవలన ఒకవిధమైన మకాజ్ (massage) అయి శరీరము గట్టిపడి దాఢ్యము కలుగును. మూత్రపిండములు, హృదయము, వైత్యకోశము, జీర్ణ కోశములు కూడా బాగుపడి మలబహిష్కరణ బాగా జరుగును, శరీరమునకు ప్రాణశక్తి, ధాతుశక్తి యనబడు

వీర్యము మొదలులో ఉన్నదని కొంతకాలమున్ను, వెన్నయొముకవద్ద ఉన్నదని కొంతకాలమున్ను, అండములలో ఉన్నదని కొంతకాలమున్ను శాస్త్రజ్ఞులభిప్రాయపడిరి ఇప్పుడు శాస్త్రజ్ఞులు శుక్లము చర్మమంతా విస్తరించియున్నదనిన్ని, అభ్యంగమువలన చర్మమును శుభ్రీకరించి శక్తివంతము చేసినయెడల వీర్యవృద్ధి కూడా కల్గి వ్యాధి నిర్మూలమగునని అనుచున్నారు తుండు గుడ్డను నీటిలో యుంచిన గుడ్డయావత్తు తడి అయి నీరు పీల్చుకుని ఒక కొంగునుండి పిండిన యెట్లు నీరు బారునో అట్లే వీర్యముకూడా చర్మమంతా ఉండి రతికాలమందు పురుష అంగమునుండి బహిర్గత మగునని డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారి పుస్తకమునందు వ్రాయబడినది

హిందూ సాంప్రదాయమునకు అభ్యంగము క్రొత్తది కాదు అల్లుడు మొదలైన ముఖ్యంధువులు వచ్చినపుడు వెళ్లినపుడు అభ్యంగస్నానము చేయుట అలవాటయి ఉన్నది వివాహములందు అయిదు రోజుల బడలిక తగ్గుటకు నాకబలి తలంట్లు ఆచారమై యున్నది పసిపిల్లలకు దేహదార్ఢ్యము వచ్చువరకు ప్రతినీత్యము చేతులు కాళ్ళు నవరించుతూ ఆనగా పిల్లలకు తగిన మకాజ్ చేస్తూ అభ్యంగము చేయించుచున్నారు ఆయుర్వేదమందు అభ్యంగముకు తగిన తైలమున్ను, నలుగు పెట్టుటకు తగు పిండిన్నీ చెప్పబడినవి ఈ వివరము లన్నియు డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారి గ్రంథములో కాన నగును స్త్రీలు ప్రతి మంగళవారము శుక్రవారము అభ్యంగస్నానము విధిగా చేయుచున్నార వివాహ మందు మంగళస్నాన మనుపేరుతో అభ్యంగ మాచరించ బడుచున్నది ప్రతి శుభకార్యమునకు యందు అభ్యంగ స్నానము మనలో ఆచారమై యున్నది. పురుషులకు కూడా ప్రతి బుధవారం, శనివారం అభ్యంగము లిఖించబడినది చరకాచార్యులవారు మట్టుకు ప్రతినీత్యము అభ్యంగ మొనర్చిన చాలా మేలు కలుగునని వ్రాసినారు.

“అభ్యంగ మాచరేత్ నిత్యం నజరాశ్రమ ముత్తమం దృష్టి ప్రసాద పుష్ట్యయః స్వప్న సత్త్వక్షయో దార్ఢ్యకృత్॥

నే నెరిగిన యొక పెద్దచునీటికి దగ్గువ్యాధి కల్గి నెలల తరబడి చాలా బాధపడి యెన్ని వైద్యములు చేసినను

లాభములేక తొట్టివైద్యము వల్ల కూడా లాభములేక తుదకు ప్రతిరోజు ఆభ్యంగస్నానము 40 రోజులుచేసి రోగ విముక్తుడై పరిపూర్ణారోగ్యము పొందినాడు నాకు చాలా జబ్బుచేసి దుర్బలుడనై యున్నపుడు ఓడ్రమంగలి చేత ప్రతి బుధ శనివారములందు వరుసగా 2 మాసముల నుంచి ఆభ్యంగస్నానము చేసి చాలాదార్ద్ర్యము పొంది నాను ఆభ్యంగమువలన రక్తపుపోటు తగ్గునని చాలా మంది ఆయుర్వేదవైద్యుల అభిప్రాయము ఈ ఆభ్యంగ స్నాన చికిత్స నేటికిని మళయాళదేశములో వైద్యులచే విరివిగా చేయించ బడుచున్నది. మద్రాసులో మాధవ మినక్ గారి చికిత్సలో ఆభ్యంగము ముఖ్యముగా ఉన్నది అరవ దేశములో నేటికిని ప్రతినార ఎంత ఉద్యోగులై నను, ఎంత గొప్ప వారై నను వారముకు రెండు పర్యాయ ములు ఆభ్యంగ స్నానము చేయుచున్నాగు మద్రాసు హోటళ్ళలో కూడా హోటలు యజమానులు ఆభ్యంగ స్నానముకు డబ్బు తీసుకుని వసతుల నిచ్చుచున్నారు

సుప్రసిద్ధ న్యాయవాదు లగు టి ఆర్ వెంకట్రామ శాస్త్రి B A B L గారు యిప్పటికిరమారమి 60 సం వత్సరముల వయస్సు ఉండియు దృఢకాయులుగా ఉన్నందుకు రహస్యము యీ ఆభ్యంగ స్నానమే అని ఒక రిటీ వల వ్రాసినారు. వెయ్యి రూపాయలు ఫీజు వచ్చు కేసు కన్న కూడా వారి ఆభ్యంగస్నానము వారికి చాల ముఖ్య మనిన్ని, ఆభ్యంగ స్నానముకు అడ్డువచ్చే యెడల ఎంత పెద్దకేసు అయిన పక్షలుకొందురని వ్రాసినారు. మద్రాసు హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా ఉండి యిప్పుడు రిటయరు అయిన కుమారస్వామి శాస్త్రిగారి విషయములో కూడా ఇటువంటి యుదంతమే కలదు

కనుక ఆంధ్రులందరు తమ సాంప్రదాయానుగుణ్యముగా వచ్చు ఆభ్యంగమును మరచిపోక తప్పక వారముకు రెండు పర్యాయములు ఆభ్యంగ స్నానము చేస్తూ దృఢ కాయులై ఆరోగ్యసౌఖ్య మనుభవించగలరని యాశించుచున్నాను.

## ఆ రో గ్య సా ధ న ము లు

1. నిద్రించునప్పుడు, పనిచేయునప్పుడు, పగలుగాని, రాత్రిగాని కిటికీలు తెరచియుంచవలెను. మూసియుంచిన నీవు విడుచుగాలి నీవే పీల్చుదువు అందువల్ల ఆరోగ్యము చెడును

2 శీతకాలమయినను కిటికీలు మూయకూడదు చలిగా నున్నయెడల ముఖముతప్ప శరీరమంతయు వేడిపుట్టు వస్త్రములు కప్పకొనవచ్చును

3 గాలిని చుక్కుతోనే వదలుచు పీల్చుచుండ వలెను నోటితో యెప్పుడును పిల్చకూడదు.

4 భోజనము పరిశుభ్రీవాయువు గలచోట చేయ వలెను.

5 భోజనమువధ్య నీరు త్రాగకూడదు.

6 భోజనముకు గంట ముందుగాని, గంటపిమ్మట గాని నీరు త్రాగవలెను.

7 భుజించు ఆహార ఊదయినను బాగుగ నమలి మ్రింగవలెను ద్రవపదార్థమయినను కొంతసేపు నోటిలో నుంచి మ్రింగవలెను

8 వండినపదార్థములకంటె పచ్చి పదార్థములు త్వరగా జీర్ణమగును. వండినను ఆవిరిమీద వండిన కూరలు శ్రేష్ఠము.

9 కూరలనుండి నీరు వంచరాదు.

10 ప్రతిదినము కూరలుమార్చి భుజించుట మంచిది ఒక భోజనమందు విస్తారము రకములు కూడదు

11 కూరలు మొదలగువానియందు విస్తారము సువాసనద్రవ్యములతో తిరగమోత పనికిరాదు.

12 మనము భుజించు ఆహారముగాని త్రాగునీరు గాని యెంత శుభ్రముగ నుండునో మన ఆరోగ్యము సయితము అంత బాగుండును

13 ఆకలి మందగించినపుడు యెంత యిష్టమగు పదార్థమయినను పుచ్చుకొనకూడదు. అట్లు పుచ్చుకొను పదార్థమంతయు విషరూపముగ పరిణమించును

14 ఎల్లప్పుడు కొంచెము ఆకలితో లేచుట మంచిది మి తా హా ర ము మితకాలములయందు చేయుట శ్రేయస్కరము

15 మనయొక్కబలము, ఆరోగ్యము మనము జీర్ణించుకోగల ఆహారమును బట్టికొని భుజించు ఆహారమును బట్టికాదు

16 శరీర మిస్వస్థతగా నున్నప్పుడు రోజుగాని, పూటగాని, భోజనముమానుట మంచిది. అట్లుండునప్పుడు నీరు యెక్కువ త్రాగి వలెను.



17 భోజనముచేసినవెంటనే నిద్రించకూడదు అధమము 2 గంటలయినను మేల్కొని యుండవలెను. కుడి ప్రక్కగాని బోల్లగాని పరుండవలెను.

18 పరుండుటకుముందు మూత్రవిసర్జనచేసి పాదములు శుభ్రముగ కడిగి తుడుచుకొనవలెను పగలు నిద్రకూడదు

19 భోజనముయినవెంటనే రసవంతముగు పండు పుచ్చుకొనుము (ఉష్ణశరీరులకు, అజీర్ణశరీరులకు, నారింజ, పచ్చిద్రాక్ష, సీమరేగు మంచిది.)

20 భోజనమునకు గంటముందు వెచ్చనినీళ్ళు త్రాగుట 'వైశ్యశరీరులకు' అజీర్ణశరీరులకు మంచిది

21 మాంసాహారము కొంతజంతుకోటికి నియమింపబడినది దాని కుపయుక్తముగు కోరలున్న వానికి గలవు. కావున మానవులు భుజింపఁగినదికాదు.

22 ఉదయము 5 గంటలకు పూర్వమే లేవవలెను లేచినవెంటనే గ్రుక్కడు చన్నీళ్ళు త్రాగినయెడల అజీర్ణశరీరులకు చాలామంచిది మలబద్ధముండ నేరదు

23 ప్రాతఃకాలమున దేహపరిశ్రమ చేయుట మంచిది. (నడుచుట, పారపని, గొడ్డలితో గొట్టుట యొక్కవ మంచిది)

24 అట్టిపరిశ్రమ బహిరంగ ప్రదేశమందుగాని శుభ్రముగు గాలినచ్చు ప్రదేశమందుగాని మంచిది. (Nervous Complaint) బలహీన రోగులు ముఖ్యముగా గమనించవలెను చెమట ఆరు సమయమందు చన్నీళ్ళతో శిరస్సన్ననము చేయవలెను పరిశ్రమ వల్ల నిద్ర హాయిగ పట్టును.

25 పరిశ్రమచేసిన కనీసము గంటలోపల భోజనము చేయరాదు భోజనముచేసిన 2, 3 గంటలవరకు పరిశ్రమ జేయరాదు

26 జీర్ణశక్తిగలవారికి బాదం (Nuts) మొదలగునవి మంచిబలవంతములు.

27 పరిశ్రమజేయు నప్పుడు నోటితో యెంత మాత్రము గాలి పీల్చరాదు. వదలరాదు

28 అలసటచెందినవెంటనే స్నానముజేయరాదు

29 పరిశ్రమకు కాలముకొననివారు రోగపీడితులు.

30 ప్రాతః కాలనూత్యునికి యెదురుగా నిలుచుని ముక్కుతో గాలి పీల్చి వదలుట ఊపిరితిత్తిరోగులకు (Lung diseases) చాలా మంచిది

31 వేడినీళ్ళస్నానముకంటెచన్నీటిస్నానముమంచిది (నిక్కాకశరీరులు ముఖ్యముగా గమనించవలెను)

32 అభ్యంజనము చేయునపుడు వేడినీళ్ళు వుపయోగించినను వెంటనే చన్నీళ్ళుపోసికొనుట మంచిది

33 సూర్యరశ్మి ప్రాణాధారముయినది అది తగలనది భూముండలములో యేదయినను జీవింప నేరదు కాన మనశరీరమును రోజుకు కొంతసేపు ఆరశ్మి తగులునట్లు పనియించుచువలెను

34 మన చర్యరంధ్రముల ద్వారా గాలిలోనికి పోవుచున్నది కాన శరీరమును పరిశుభ్రముగానుంచవలెను.

35 మురికిగుడ్డలు ధరించకూడను.

36 పగలుకట్టుకున్నగుడ్డలతో రాత్రి నిద్రించరాదు

37 స్నానము చేయునపుడు సబ్బు నుపయోగించకూడదు కాయ, కంకుడుకాయ, గరుకుగల చిన్ని తువ్వాల, మన్ను, కొబ్బరిపీచు, నున్నిపిండి మొదలగునవి మంచివి

38 పొట్టుతీసిన పదార్థములు, చమురుతోచేసిన పదార్థములు మలబద్ధము గలగజ్జెమును

39 రసవంతములగు పండ్లు (బత్తాయి మొదలగునవి) అంజూర, బాదం, లేతకొబ్బరికాయ, అప్పుడు తీసిన ఆవుపాలు (కాచనివి) మొదలగునవి బలమగు ఆరోగ్య పదార్థములు.

40 ఈతకొట్టుట మంచిపరిశ్రమ

41 మలమాత్రములను అనుమానము కలిగినవెంటనే విసర్జించవలెను.

42 చెమటపట్టియున్నప్పుడు రోగులుండు గదిలోనికి వెళ్ళకుము నీశరీరము చల్లబడునపు డావిషవాయువును పీల్చును

43 పగడుపున అంటువ్యాధులు గలవారిదగ్గరకు వెళ్ళకుము

44 రోగులకును నిప్పుకును మధ్య కూర్చొనకుము.

45 భోజనము చేసినపిమ్మట అధమము 4 గంటలలోపల స్నానము చేయరాదు.

46 చన్నీళ్ళస్నానము బలహీనులకు (Nervousness or general debility) చాల మంచిది

47 రొంప, జ్వరము మొదలగు నుష్ణజ్వరములతో బాధపడువారు కొంచెము వేడినీళ్ళలో స్నానము చేసి వెంటనే చన్నీళ్ళతో రుద్దుకొని తుడుచుకొనుట మంచిది.

48 స్నానమునకు విస్తారము వేడినీళ్ళ నుపయోగించి, చర్మమారి (dry) చర్మమును మృదువుగా (Smooth & glossy) వుంచుటకు యేర్పడిన చమురును విరుచును.

49 చట్ట, కాఫీ, మొదలగువాటిని యెంతమాత్రము నుపయోగించకూడదు అని ఆరోగ్యమునకు చాలా భంగకరమయినది బుద్ధిప్రసార (Intellectual development) తగ్గును (విద్యార్థులు ముఖ్యముగా గమనించవలెను.)

50 నీవు భుజించు పదార్థమునకంటె, పీల్చువాయువునందు యెక్కువ ప్రాణప్రదమగు పదార్థమున్నది కాన పరిశుభ్రవాయువును పీల్చుచుండును

51 పండ్లు యెక్కువగా భుజించినకొలది కాఫీ మొదలగు వాటిని మానవచ్చును ఆ చెడువాటిని వ్యతిరేకించుకొని శరీరమునకు కలుగును

52 పండ్లు ధాన్యాహారమువలన మంచి బలము, ఆరోగ్యము గలుగును

53 మనము భుజించు కూరలు గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడిగి వండుట మంచిది.

54 నీళ్ళను తొందరగా త్రాగకూడదు.

55 శరీరమునకు ధరించు వేటినయినను గట్టిగ బిగించకూడదు.

56 ప్రతిభోజనముకు మధ్య కనీసము 5 గంటలు వ్యవధి యుండవలెను

57 ఒకపక్కమీద ఒకరికంటె యెక్కువ పరుండకూడదు

58 పరుండునపుడు తలకింద నిండు లేకుండా పరుండుట మంచిది

59 పిల్లలను నిద్రపుచ్చుటకు చేతులలో నూపకూడదు ఆట్లాపుటవల్ల జీర్ణశక్తిము చెడను

60 చలిగాలిగా నున్నపు డుపవాసములు పనికిరావు  
— సంకా వీరభద్రయ్య

## సెగరోగము (Gonorrhea)

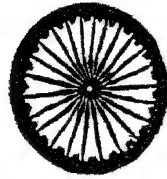
(డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు. (దంతలూరు అగ్రహారము)

ఇది శ్రీలకును బురుషులకును సైతము గలుగును. ఆహార విహారములయందలి లోపములవలనను వంశానుగతముగ రోగపదార్థము, జీరియన్నప్పుడు మాత్రమే యిది గలుగును అప్పుడైనను నా వ్యాధిగల రోగులతో సంబంధించినప్పుడు మాత్రమే యిట్టి వ్యాధి గలుగును ఈ వ్యాధి మూత్రికయం దారంభించి క్రమక్రమముగా ఉత్థాపకగ్రంథి, కూపరగ్రంథి, అడవులు, శుక్లనాళములు, మూత్రాశయము, మూత్రనాళములు, పేవులు, శ్రీజనేంద్రియములు, రోగగ్రస్తములై పాడైపోవును ఇంతటి దుస్స్వభావముగల యీ వ్యాధిని సంపాదించినచో ముఖమునకు కాంతి గల్గునని ద్రవించి కొందరు యువతీయువకులు నాశనమును బొందుచున్నట్లు తెలియుచున్నది ఈ వ్యాధియందెల్ల నందరిని రోగపదార్థమునందొకేదాతి నూత్నజీవులుత్పత్తియగును వానికి గనేరియా నూత్నజీవులని పేరిడియున్నారు మూత్రికనుండి నొప్పి తోడను, మంటతోడను తెల్లని రసి కార నారంభించును మొదట కొలదిగానున్న మంటలు మూత్రము విడుచునపుడెల్ల మిక్కిలి తీవ్రమగు మంటలు గలిగి లింగాగ్రమంతయు వాచి యెర్రబడును లింగాగ్రమునందు జిక్కిని యామత్వముచే కొయ్యగండవలె నగును

అందుండి చిక్కిని పసుపువన్నెగల ద్రవము మిక్కిలిగా రా నారంభించి కట్టుకున్న వస్త్రములు పక్కగుడ్డలు సయితము పాడగును. మూత్రనాళములు చివర వాచి మంటలు బట్టును మూత్రికలోనికి సన్నని రక్తనాళములు చిట్టి యందుండి యెర్రనిద్రవము వెలువడ నారంభించును ఇది ప్రాణాపాయకమైన స్థితిమాత్రము గాదు లింగాగ్రచర్మము సయితము వాచి యందుండి చుకకుతోగూడి చీపుపడుచుండును మూత్రము మూత్రికలోనికి రా నారంభించినది మొదలు మూత్రమంతయు వెల్లిపోవువరకును మిక్కిలి తీవ్రమగు భరింపరాని మంటలు గలిగి మూత్రమంతయు వెడలిపోయిన తరువాత క్రమక్రమముగా తగ్గిపోవును తాత్కాలికముగా అప్రయత్నముగా లింగాగ్రాపన బొంది నిద్ర భంగమై, బాధ గలుగును ఇట్లనేక లక్షణములతో గూడిన పచ్చసెగ చికిత్స వాయించున్నాను

చికిత్స — దీనికి దైశికముగా జేయు ఔషధవైద్యమును పూతినాళకౌషధమును, మిక్కిలి నిరుపయోగములు గనేరియా నూత్నజీవులను జంపుటకై వాడు విషాషధ (తరువాయి 181 వ పేజీలో)

ధర్మ



చక్రము

౧౦

(శుద్ధోదనుడు, మంత్రి, చెన్నుడు, ఆసీనులై యుండగా  
తెర యెత్తబడును)

మంత్రి- బింబసార రాజ్యమున జరుగుచూన్న యజ్ఞ  
బాహుశ్యమును, స్వయముగ పరిబోధించి ఆసీనాడు  
అను వృత్తాంతము తప్ప యువరాజువారిజాడ చెప్పే  
వారు యెవరూ కన్పింపరు ఎన్నిచోట్ల వెతికినా  
శంఖ చక్ర ముద్రాంకితమైన పాదాంకితములు గల  
సిద్ధునొకని తాము చూచితిమను వృత్తాంతముతప్ప  
వర్తమానముగా వారిజాడను కనిపెట్టు ఉపాయము  
లభింపలేదు

చెన్నుడు- యువరాజువారు తమకొరకై వెతుకు శ్రమ  
యెవరునూ తీసుకోవద్దని గట్టిగా కాపించినారు.  
తమ త్రోవకు అవరోధము కల్పింపవద్దనియూ,  
తమంతట తాము అమృతసందేశముతో తిరిగివచ్చు  
వరకూ వేచియుండవలసినదని స్పష్టమైన ఆదేశము  
నొసంగిరి మహానుభావుడైన యువరాజు వాగ్దానము  
వ్యర్థముకాదను నమ్మకము నాకున్నది ఐనను తమకు  
నాకన్న రెస్సగా ఆలోచించగలవారు

రాజు- పద్మిని వచ్చిపోయినది ఆమె చెప్పిన మాటల  
వలన యశోధరాదేవి యిప్పుడు ఆహరివర్జనము  
చేసియున్నదని తెలిసినది

మంత్రి- చెన్నా! అంతఃపురములోనికి పోయి పద్మిని  
గాని చిత్రగాని యెవరైననూ వచ్చుటకు వీలయిన  
యెడల వెంటబెట్టుకొని తీసుకురమ్ము యశోధరా  
దేవికి పరిచర్య సక్రమముగా జరుగుటకు వారిద్దరూ  
అవసరమైనయెడల వారిని ఒదిలివేసియే రమ్ము

చెన్ను- చిత్రము (అని నిష్క్రమించును)

రాజు- యువరాజు వెళ్ళిననాటినుండి యశోధరాదేవి  
యును యేదో తపస్సులో నున్నట్లే వర్తించుచున్నది.  
ఒకప్పుడు కాయలు తినును ఒకప్పుడు పండ్లుతినును  
ఒకప్పుడు జలముతోనే జీవించును ఒకప్పుడు దిగు

లుగా కూర్చుండును, ఇంకొకప్పుడు కంటవీరు  
గార్చును మరి యొకప్పుడు గంటలాది ప్రలాపము  
చేయును ఒకప్పుడు నృత్యతవలె గాన్పించును అని  
పద్మిని చెప్పినది. ప్రజ్ఞయేమైనా తగ్గినదేమానంటే  
అదియును గానరాదు నానాటికి ఆమె ప్రజ్ఞ వృద్ధి  
అవుచున్నట్లే చెప్పుచున్నారు.

(చిత్ర చెన్నుడూ ప్రవేశము)

మంత్రి- చిత్రా! ఆ పీఠముపై కూర్చుండును.

రాజు- యశోధర వృత్తాంతమును తెలిసికొనుటకు నిన్ను  
పిలిపించితిని

చిత్ర- మహాపృథూ! అరణ్యముల కేగిన లక్ష్మణుడు  
తిరిగి వచ్చువరకునూ ఊర్విశాదేవి నిద్రలో నున్నట్లు  
పురాణప్రసిద్ధి పడునాల్గు సంవత్సరములు లక్ష్మ  
ణుని కొరకై ఆమె నిద్రోళ్ళోయినది. అందువలననే  
ఆతడు పడునాల్గు సంవత్సరములు నిద్రాహారములు  
లేక రాముని సేవించగలిగినది ఆమె చేసినతపస్సు  
లక్ష్మణున కా శక్తి నొసగినది ఇప్పుడు యశోధరా  
దేవి చేయుతపస్సు యువరాజుతపస్సునకు తోడై  
సిద్ధార్థుని - ఆర్థిదుని చేయుటకై అవగరమైన  
కాలమును తగ్గించునని మేమునుకొనుచున్నాము.

మంత్రి- మీరట్లునుకొనుటకు గల హేతువులను చెప్ప  
గలరా?

చిత్ర- మహామంత్రి! ఒక అపూర్వమైన అనుభూతిని  
చెప్పెదను ఒకదినముయశోధరాదేవి తన పర్యంకము  
మీద పరుండి వున్నది ఉన్నట్లుండి ఆమె లేచి  
“నా నాధుడిపుడు అపదలో నున్నాడు” అనెను.  
యువరాజును యెవరో రాళ్లతో హింసించుచున్నారు  
అనెను ఇంతలో కుసుమకోమలమును కేతకీదళ  
సమాన సువర్ణ భాసురంబును అగు యశోధరాదేవి  
దేహముపై కమలిన చిహ్నములు కన్పించెను కమ  
లిన భాగమునెల్ల స్ఫులింపినపుడు ఆమెకు మంటలు  
కలిగెను ఇంతలోనే ఆమె తనువల్లి యెప్పటివర్ణము  
నకు వచ్చెను. దేహకాంతులు యనుమడించినవి.

కాంతివంతమైన ఆమె ముఖము బోర్నెన్నకీతల  
ముగా నేత్రపర్వమయ్యెను.

రాజు - ఆ అనుభవమట్లుండనీ యిప్పటి ఉపవాసపు  
సంగతి చెప్పుము.

చిత్ర - చిత్రము మహాప్రభూ ! యశోధరాదేవి తనకు  
అకలి లేదనెను ఆమె యెప్పిడిట్లు చెప్పినను-యెంత  
నీగ్బంధించినా ఆహారం తినదు కొంతకాలమునకు  
ఆమెయే అడిగి ఆహారము తినును తానెందుకు  
మానునో యెందుకు తినునో తనకే తెలియదు అని  
ఆమె చెప్పును యిప్పటికి 20 దినము అపవాసములు  
జరిగినది ఏ ఫలముగోరి యీ ఉపవాసములు చేయు  
చుంటి వనగా తనకు తెలియ దనును దేహమంతయు  
వశి వాడిపోయినది. దేహమున నున్న ఆస్తిసమదా  
యము యిప్పుడు లెక్కింప నలదిగా కేషించి కన  
బడుచున్నది ఆమె దేహమునందలి రసాడలు  
యిప్పుడు హరించి యున్నది పలుచని చర్మము  
మాత్రము కప్పకొని యున్నది పొట్టమీద పేలు  
పెట్టిన వెన్నుపూస కన్పించుచున్నది ఇంత జరిగినను  
ఆమె ప్రజ్ఞ హరించినట్లు కనుపించుటలేదు, చల్లని  
దివ్యకాంతులు ఆమెహృదయమున యున్నది ఆమెను  
సమీపించిన తరువాత యెంతో ప్రయత్నముమీద  
ఆమెను వదిలి రా లేక పోవుచున్నాము

మంత్రీ - ఆమె యిప్పుడంత దయనీయముగా నున్నదా ?  
జాలివలన మీరామెను వదిలలేక పోవుచున్నారా ?

చిత్ర - కాదు - మహామంత్రీ ! ఆమె సమీపమున  
కూర్చున్న మాకు ప్రపంచమునందలి ఆరాటము  
లన్నియు పటాపంచ అగుచున్నవి మనస్సు  
ఉద్బుద్ధమై కాంతి సమద్రమున నీదులాడుచున్నది  
మంత్రీ - ఆమె విషయమున మన మిప్పుడు చేయ  
వలసిన దేమైన నీకు తోచుచున్నదా ?

చిత్ర - దైవమే ఆమెను రక్షింపగలడు పురాణము  
లందును, కావ్యములందును, ఒకానొక అభ్యు  
దయము కలుటకు కదానాయకీ నాయకులు అత్యు  
త్కృతమైన కిష్టములలో నున్నట్లు తరచు విను  
చుందుము అట్లే దేవుని దయవలన, యశోధరా  
సిద్ధార్థులు కష్టముల అవధిని చేరి అభ్యుదయ పరం  
పరిలో ప్రవేశింపవచ్చును.

రాజు - నా కంటటి అదృష్టమా ?

(తె ర ప డు ను)

౧౧

(అరణ్యములో - దేవదత్తుడూ సరిపుత్రుడూ ప్రవేశము)

సరిపు - ఈదినము యిరువదొకటవ దినము యిప్పటికే  
తథాగతుడు బాగుగా శుష్కించిపోయినాడు. పొట్ట  
మీది చర్మమున కంటుకొని వెన్నెముకలోని పూసలు  
కన్పించుచున్నది కాలుచేతులందలి యొముకల సంఖ్య  
లెక్కింప వీలుగానున్నది ఎదురుబోర పెకత్తుకొని  
ప్రక్కటెముకలు వేసికది విడివడి కాన్పించుచున్నది  
గూటిలో పెట్టిన దీపములవలె కాంతివంతములైన  
కన్నులు మాత్రము అతనిదేహమునందలి చైతన్యము  
నకు చిహ్నములుగ నున్నవి ఎంత బ్రతిమాలినను  
ఉపవాసము మానునట్లులేదు ఇట్లే లోపలివెలు గారి  
పోవునో, ఏ దివ్యశక్తి ఆయినను ఉద్భవించునో  
నా ఊహకందుట లేదు

దేవమి - ఇంత కఠోరమైన తపస్సు వ్యర్థమైనట్లు  
మనకు చదివిన పురాణములందు లేదు ఇతడెంత సిద్ధి  
దయ్యె తీరును. అంతవరకు మనము వేచియుండుము

సరిపు - ఏమో! నాకు భయమగుచున్నది యితటి పత్ను  
రుషుని అకాల దుర్మరణము చూచుటకు ముందే,  
యిచటినుండి లేచిపోవలయునని మనస్సున ఆరాటము  
కలుగుచున్నది తథాగతుడు యిప్పటికే లేవబోయి  
కిందబడిపోయినాడు

దేవమి - నీకున్న భయము నాకుగూడ లేకపోలేదు తథా  
గతుని తపస్సు ఫలించి అతనితోపాటు మనకుగూడ  
మోక్షము లభించు సులభోపాయము సమీపించి  
యుండగా, ఈనగాచి నక్కలకు ఒదిలినట్లు యీతని  
ఒదిలిపెట్టి పోవుటకు మనస్సు ఒప్పుకొనుటలేదు

సరిపు - నాకేమో భయమగుచున్నది చివరతూరి చూచి  
పోయెదను

దేవమిపుత్రుడు - సరే పద

(అని యిరువురు నిష్క్రమింతురు)

(తెర పడును)

౧౨

(తెర యెత్తగా)

[అరణ్యములో ఒకమూల దేవాలయము -  
దేవాలయపు మంటపముమీద సిద్ధార్థుడు పరుండి  
యుండును ప్రక్కను నుజాత పాతాళపుపాత్ర]

లోని పాయసమును చెంచాతో సిద్ధార్థునకు తిను పించుచున్నది]

సిద్ధార్థుడు- (సన్నని ధ్వనితో) తల్లీ! నీ వెవ్వరవు? దీనుడైన యీ తథాగతునిపై నీ కట్టు దయగలిగినది?

సుజాత- నా తండ్రి! నీవు యేమంటివి? నీవు దీనుడవా! కావు నీవు దీనబాంధవుడవు నీ యనుగ్రహము వలన గాకున్న వయసు చెల్లిన నాకిపుడు ఆకాలముగ పుత్రోదయ మయ్యెడిదికాదు తండ్రి! నీవు నాకు పుత్రబాసము చేసిన నా దేవదేవుడవు, ఈ వనదేవతవు

సిద్ధార్థుడు- తల్లీ! నీవు పొరపాటు చేసితివి నేను వనదేవతను కాను, ఆసలుదేవతనే కాను సామాన్య మానవుడను మనస్సులోని ఆరాటముతీరక తపించుచున్న దీనుడను

సుజాత- నా తండ్రి! యీ మటలతోనే నేను మోస పోవుదుననుకొంటివా? నే నెన్నో తీర్థయాత్రలు నేదించితిని యెందరు దేవతలతో మ్రొక్కులు చెల్లించితిని. యెంతోమంది సత్పురుషులకు దానములు చేసితిని. నాకు పుత్రోత్సవము గలుగలేదు. చిట్టచివరకు సిద్ధార్థుడు- ఏమైనది? సుజాత- నేనీ వనదేవతకు మ్రొక్కుకొంటిని ఆరాత్రియే నీవు నాకు కలలో కన్పించి నీచేతితో నాకు ఫలమొసంగితివి. నాకు పుత్రోదయమై మాసమైనది అప్పటి నుండియు నాభర్త యీ వనమంతయు గాలించి తిరుగు చున్నాడు. నేటికి నా నోము ఫలించినది నిన్ననే ఆతడు నిన్నిచట చూచెను ఈ దినము నేను మ్రొక్కికొనినట్లే పాయసమును దెచ్చితిని నీదర్శనమైనది. నీ వీపాయసమును స్వీకరించుటచే నాజన్మమునూ తరించినది

సిద్ధార్థుడు- తల్లీ! నీ పేరు చెప్పవైతివి?

సుజాత- నాయనా! నాపేరు సుజాత నిన్ను చూచి నీ కీపాయసము సమర్పించుటవల్ల, నాకుకల్గిన ఆనందాతిరేకముచే నాపేరుచెప్ప వరచితిని నానామము సుజాత యీ వనమున కంటియుండు గ్రామమున నాభర్తయూ, నేనునూ నేద్యము చేసుకొని జీవించుచున్నాము

సిద్ధా- తల్లీ! ఇరువదొక్కదిన ముపవసించితిని. ఈ దినమున నీవు యిచ్చిన పాయసమును తిని కోల్పోయిన

బలము నంతనూ సంగ్రహించితిని యీ పాయసమెట్లు తయారు చేసితివి?

సుజాత-తండ్రి! నా దేవతకు నేనొసంగరాని దేమున్నది! ఏడావులపాలతో ఈపాయసము ఒండితిని. నాకున్న భూమిలో హెచ్చుపంట పండే మడిలో, బాగుగా పండిన దుబ్బులేరి, యేళుగా యెదిగిన కంకులు సంగ్రహించి, తవుడు పోకుండా తీసినచియ్యముతో, యీపాయసము తయారు చేసితిని నాదేవత సంతసించిన యెడల, నా ఆవులమందల పెరుగును. నాభూమిల పంటలు వృద్ధియగును నావంశాంకురము వెయ్యి యిండ్లకు మొదలగును నాతండ్రి! నేను నిన్నేమి తరము కోరను? నావరములన్నియు సిద్ధించినవి.

సిద్ధార్థుడు- నాతల్లీ! నీ కీనిశ్చలమునూ, నిర్మలమునూ, ప్రశాంతమును ఆగు చిత్తము యేతపస్సుచే లభించినది?

సుజాత- తండ్రి! నాకు తపస్సులు తెలియవు. కన్నుతెరిచినది మొదలు, మాయవరకును ప్రతి దినమును నా ఆవులను పోషించుకొనుచూ, నా భూమిని నేదించుకొనుచూ, నాభర్త నేనూ కష్టపడి పనిచేసుకుంటాము. ఎవరికినీ కీడుచేయము కీడాడము కీడు తలపెట్టము శక్తికలిగినంతవరకు యెవరికైనను, మా కష్టారితములోనుండి పాలుపంచి యిత్తుము. వారు సుఖించుటచూచి ఆనందింతుము ఎవరికైనను మాటసహాయముచేసి తోడుపడు చుండుము. అందరికినీ మేలు కలుగవలెనని కోరుచుండుము పండుగ పర్వములందు పశుపక్ష్యాదులకు గూడ మా కష్టారితములోనుంచి ధర్మము చేయుచుండుము. మానవ సహజమైన యీ చిన్నివసులే తపస్సు మేము యే తపస్సులూ చేసి యెరుగముతండ్రి! మేమెప్పుడునూ ఉద్రేకములకు లోనుగాము. మనస్సు కల్లోలములో నున్నపుడు నిబ్బరించి, యూరకుండుము. ఆ కల్లోలము లవియే సద్గుణిని పోవును

సిద్ధార్థుడు- ఇంత అమాయకపు జీవితములో యింత గొప్ప తపస్సున్నదని తల్లీ! నీవల్ల యిప్పుడు నేను గ్రహించితిని నీకు మేలగుగాక- పోయిరమ్మ

(దేవదత్తుడు సరిపుత్రుడు ప్రవేశము.)

దేవద- నా గురుదేవుని తపోభంగము చేసిన ఓ మాయరాక్షసీ! నీవెక్కడనుండి దాపురించితివి?

(సిద్ధార్థునివంక తిరిగి) ఆసన్నమైన మోక్షమును పోగొట్టుకొన్న ఓ భ్రష్టతపస్వీ! యింతలోనే పాడై పోతివేమి?

(సరిపుత్రునివంక తిరిగి వ్యంగ్యముగా)

ఓ కారుణ్యమూర్తి! పాయసము తిని, నీ గురువు జీవించినాడు. వేయేండ్లు నీవు నేవించి జీవించుము (అని వెడలిపోవును. సరిపుత్రుడు అతనిని వెంబడించును)

సిద్ధార్థుడు - తల్లీ! ఈ ఉన్నతులతో నీకేమి? నీవు సుఖముగా యింటికి బొమ్ము. (తెరపడును)

### ౧౩

వసంతముకుపు - విశ్రామవనము, ఆనంద కాసారముబిడ్డన చంద్రకాంత శిలావేదికమీద రాహులుడు కూర్చుని నీటిలో చేపలకు రొట్టెముక్కలు వేస్తున్నాడు

రాహులుడు - తినండి, బాగా ఆడండి, నాకు యీ వేళ బరే గవ్వుతుగా ఉంది.

పద్మిని - (ప్రశంసించి) ఏమో మీకు ఒకదినం ఆనందంగా ఉంటుంది. ఆదినం భూమి ఆకాశము ఆనందముతో పొంగి పోతై అనుకుంటారు మీకు దుఃఖమువస్తే, భూమి దుఃఖములో మునిగిందంటారు మీవంశ మర్యాద అదీ

రాహులుడు - అది కాదమ్మా, ఈ చేపలు రొట్టెలు తిని బాగా ఆడుకుంటై అవి ఆడుకుంటుంటే నాకు బరే గవ్వుతుగా ఉంటుంది

పద్మిని - (ముద్దుపెట్టుకొని) అంతేలే నాయనా, నేనే పొరపాటుగా మాట్లాడాను. లోకమంతా సంతోషించటమే మీ సంతోషము లోకుల దుఃఖము చూడలేకే మీతగిడ్రి సుఖాన్ని బోర్లదోసుకొని దుఃఖాన్ని పుక్కిట బట్టినాడు

రాహులుడు - నీవు చెప్పేది నాకు తెలియటం లేదక్కయ్యా?

(నీటిలోని చేపలతో ఆడుతూ ఉంటాడు.)

పద్మిని - అదిగో - మీఆమ్మ వస్తోంది ఆమెను చూచి నప్పుడల్లా నాప్రాణాలు యెక్కడికోపోతై యేడు సంవత్సరాలలోనే యీమెకు వృద్ధాప్యం వచ్చింది

యెక్కడి కండలూ హరించిపోయినై. బుగ్గలు సొట్టలుపడ్డై కణతలు గుంటలపడినై చంద్ర)

బింబమువంటి ముఖము పావకోడువలె యెముకలు బయటపడి కోలదేరింది తెల్లది సుస్కారములు లేక, వెంట్రుకలు చిట్టి యెర్రబడి బిచ్చగతై తలవలె తయారైనది యెప్పటికన్నా యీమెకు సంతోష కాలము వస్తుందా?

యశో - సంతోషకాలము రాకయేమిచేసుంది? ఈ రాత్రి నాప్రభువు దర్శనమైనది అయితే ప్రభువు వలెలేరు, బిచ్చగానివలె నున్నారు కాని ప్రభువులంతా వారిమందు మోకరించి ఉన్నారు

పద్మిని - కలలోనా?

యశో - అది కలకాదమ్మా, తెల్లగా తెల్లవారవచ్చింది. విహంగకూజితములు వినబడుతున్నై వింటూనే యీ దృశ్యంచూచాను కన్ను తెరిస్తే ఆదృశ్యము పోతుందనే బెంగతో, కన్నులు యింకా గట్టిగా మూసుకున్నాను ఇంతలోనే ఆదృశ్యము విచ్చే పోయింది కిటికీలోనుంచి వెల్లనైన దివస్పతి తొంగి చూస్తున్నాడు

రాహులుడు - (ఆట ఆపి, తిరిగిచూచి) అమ్మా! వచ్చావా? నాకు యీ వేళ యేదన్నా కథచెప్పాలి, లేకపోతే నే నూరుకోను

యశోధర - (చంద్రకాంత శిలమీద కూర్చుని) రాహులుని ఒడిలోనికి తీసుకొని, వెంట్రుకలలోనికి వ్రేళ్ళు పోనిచ్చి నిమరుచూ, కథ కావలెనా, నాయనా చెప్పతా, విను

ఒకరాజకుమారుడు ఉండేవాడు.

పద్మిని - ఈ కథేనా, నేను వెళ్ళిపోతాను (నిష్క్రమించును)

రాహులుడు - ఎన్నేళ్ళుంటయ్యమ్మా? నా యీడుంటుందా? అంతకంటే పెద్దవాడా?

యశోధర - సరిగా యిదేవయస్సు అందచందాలుగూడా యిలాగే ఉండేవి నీవలెనే దయాదాక్షిణ్యం కలవాడు యిలాగే తోటలో ఆడుకుంటున్నాడు

రాహులుడు - అమ్మా! వాళ్ళతోటలో కొలనుందా? అందులో చేపలున్నయ్యా?



యశోధర- అన్నీ ఉన్నయ్యి నాయనా, నేపీతులతో  
అడుగుంటున్నాడు ఇంతలో ఆకాశాన హంసల  
బారు వెళ్ళుతున్నది తలెత్తి చూచాడు అలాగే  
చూస్తున్నాడు యింతలోనే ఒకహంస క్రిందపడింది

రాహులు- అమ్మయ్యో చచ్చిపోయిందేమో, యీ  
కథ నాకువద్దమ్మా, అసలు నాకు కథేవద్దు.

యశోధర- (ముద్దుపెట్టుకొని) తండ్రికి తగిన  
కుమారుడు లేడు నాయనా! ఆ హంస పొగిం  
తోనే క్రింద పడింది అయితే దాని ఒంటలో ఒక  
బాణము దిగబడి ఉంది

రాహులు- ఎవరు వేకారమ్మా దుర్మార్గులు ఆ బాణాన్ని

యశోధర- ఎవరో ఒకరు వేకారు ఆ రాజకుమారుడు  
ఆ హంసను చేతిలోనికి తీసుకొని, ఆ బాణము  
మెల్లగా తీసివేసి, హంసను రుద్ది ముద్దుపెట్టుకొని  
చల్లనినీరు త్రాగించి దగ్గరి ఉంచుకున్నాడు ఇంతలో  
దానిమీద బాణమువేసినవాడువచ్చి ఆ హంసను  
తెచ్చున్నాడు నేను నీకు హంసను యివ్వను నీవు  
చంపుతావన్నాడు ఆకాశాన్నించి క్రిందికి తెచ్చిన  
వాణ్ణి నేను ఆ హంసను యిస్తాగాని వలకాద  
న్నాడు రెండోపిల్లవాడు నేను యివ్వను రాజుతో  
చెప్పకోమన్నాడు వాడు యీసంగతి రాజుతో  
చెప్పు కొన్నాడు రాజు యీతగవు తీర్చమని  
పండితుల నడిగాడు. వారు హంస చచ్చిపోతే కొట్టిన  
వాడిది బ్రతికుంటే పెంచినవాడిది అన్నారు  
హంసను రాజకుమారుడు పెంచాడు ఎట్లా ఉంది  
నాయనా యీకథ ?

రాహు- బలే బాగుందమ్మా, నేనుగూడా ఒక హంసను  
పెంచుతానమ్మా, అయితే సరేగాని అమ్మా! మా  
నాయన యెట్లా ఉంటాడమ్మా!

యశోధర- రానీ చూపిస్తాను

లలిత- (ప్రవేశించి) వస్తారమ్మా వస్తారు

యశో- (లేచి నిలుచుండి) ఎవరే ?

లలిత- వస్తారమ్మా, మనతోటలో ఆ చివర ఉంటారట.  
వారుచూచి వచ్చారట, నమస్కరించారట, తాకి  
కానుకలు యిచ్చారట

యశో- ఎవరికే ?

లలిత- ఇంకా యెవరికీ, (రాహులుని యెత్తుకొని)  
మీ నాయనగారు వస్తారట నాయనా! వరాకాలము  
నాటికే వస్తారట.

యశోధర- ఏమిగోలే, సవిస్తరముగా చెప్పవే, నాకేమో  
ఓతిపోతోంది నీవాగుడుతో

లలిత- కూచోవమ్మా యవరాజువారి తపస్సు పూర్తి  
అయిందట, వారు మహర్షి అయినారట, అందరికీ  
ధర్మోపదేశము చేస్తున్నారట, దివ్యజ్ఞానాన్ని  
పండితులకున్నారట, విని అందరూ తన్మయులవు  
తున్నారుట, మన పూరికి హస్తినాపట్నమునుంచి  
వర్తకులు వచ్చారు వారు చెప్పారు

యశో- వాళ్లను యిక్కడికి పిలుచుకొనిరావే, వారికి  
బహుమతులు యిస్తాను అసలు ముందు నీ వీహారము  
(మెడలో చూచుకొని) హారము లేనందుకు సిగ్గుపడి,  
వీదన్నా యిస్తాలే

లలిత- అసలు హారాలు యెవరిక్కావలె అమ్మగారూ!  
మహారాజువారు వస్తారు అంతకంటే యేమి బహు  
మతులు కావాలె (వెళ్ళి, త్రిపుర భట్టాకులతో  
తిరిగి వచ్చును. ఈలోపుగా రాహులుడు, యశోధర  
ఆ వనములో కాసారముచుట్టూ తిరుగుతూఉంటారు.

లలిత- వీరే నేను చెప్పిన వర్తకులు - చాలా భాగ్య  
వంతులు అంతేగాదు బుద్ధివంతులు గూడాను

యశో- కనుకనే భాగ్యవంతులు పుణ్యపురమలారా!  
నాప్రభువును దర్శించినారా?

త్రిపురపుడు- తల్లీ! వారు జగత్ప్రభువులు, చక్రవర్తులకు  
చక్రవర్తి ఫలంబి నదీతీరమున బోధివృక్షమున్నది  
దానిక్రింద జగత్ప్రభువులగు సిద్ధార్థులు కూర్చుని  
ఉన్నారు వారు జనులందఱకునుమిత్రులు గురువు.  
ప్రభువు - తండ్రి వారికి మేము స్వయముగా నమ  
స్కరించితిమి వారి అమృత సందేశమును వీను  
లలర విని, తాపత్రయములనుండి ముక్తలమైతిమి,  
వారిదేహము సువర్ణ ప్రభల నీను చున్నది ముఖము  
దివ్యకాంతులు ప్రభవించు చున్నది. మేఘగంధీర  
స్వనమున బోధించునప్పుడు మానవులన్ని తెగల  
వారును, యెంతో ఆప్యాయముగా విని ఆనందించు  
చుందురు పశుపక్ష్యాదులుకూడ తమకు తెలిసినట్లే  
తదేకదృష్టితో చూచుచూ ఆచటినుండి ఒదలి  
పోవు. వారు ఒక్కొక్క పట్టణమునే ప్రవేశించి  
జనులకు దివ్యజ్ఞానమును బోధించుచున్నారు ఆ  
ప్రజలు, పచ్చికబీళ్లు యెఱిగిన కాపరివెంట నడచు  
గొట్టెలమందవలె. ఆ ప్రభువును వెంబడింతురు

యశో - నాచోభువు గురువుగా నగుట యెట్లు సంభ  
వించినదో చెప్పగలరా ?

భల్లూ - తల్లీ ! సన్నిహితులుగా నున్న శిష్యులవలన  
వింటిమి వైశాఖ శుద్ధ పూర్ణిమ రాత్రి మారుడు  
కామ కోధాది పరివారిముతోనూ, దేవేంద్రాది  
దేవతల సహాయముతోను సిద్ధారుని వంచింప  
ఱుత్తించిరి మన ప్రభువు ఆ పోలోభములకు  
చలింపక నిలచెను మారుడు విజితుడై  
సముద్ర మోడించి “జిత్తోఽస్మి” అనెను సిద్ధార్థుడు  
నిర్వాణమును బొందెను వారు బుద్ధులై వారికి  
దివ్యజ్ఞానము కిరతలామలకి మయ్యెను వారు  
చతుర్దశ భువనములను దర్శించిరి లోకాలలోకాలలో  
నుండే సర్వభూతములను, భూతేశులను, వారి వారి  
కర్మలను కర్మఫలములను దర్శించిరి వారు కృతార్థు  
లైరి వారికి చతుర్దశభువనములలోనూ చేయవలసిన  
దేమియు లేకుండెను ఇంతలో వారి కొక దుఃఖము  
మగు వాక్కు వినబడెను “నశ్యా మ్యహం భూనశ్యతి  
లోకాః శూన్యతాం ధర్మభగవన్” అది భూదేవి  
మొర యని వారి కర్థమయ్యెను ఆ మొరను విని  
‘తథాస్తు’ అనిరి అందు కనుగుణముగనే వారు తా  
మెఱింగిన ధర్మమును లోకహన ప్రబోధింప నిశ్చ  
యించుకొనిరి మొదట కాండిన్యడు జన్మమృత్యు  
వులను జయించు నుపాయమును తానుచేసిన సంచిత  
ప్రాగ్భములకన్న జన్మకారణము వేరు లేదనియు,  
తాను చేసిన పాపఫలమే నరకమనియు, తాను కోరి  
చేసిన పుణ్యమే స్వర్గకారణమనియు, తృష్ణాత్మాగమే  
నిర్వాణ మార్గమని బుద్ధునివలె నేర్చుకొనెను  
తర్వాత భద్రుడు అశ్వజిత్ - బసవ, మహానామ  
మొదలగువారు ధర్మమును విని తత్పథ వర్తులైరి

బుద్ధుని పాదమాలమున నయతుడను, రాజపుత్రుడు  
వారి సామంతులు యేబదినల్లురు, ధర్మమును అనుస  
రించిరి మొత్తము అరువదిమందియు, బుద్ధ ధర్మమును  
వ్యాప్తిచేయుటకు సన్నాహమును స్వీకరించిరి బుద్ధ  
దేవుడు మృగదావనమునుండి అసిపత్రమునకు, అచట  
నుండి యట్టికిని, అందుండి బింబసారని రాజగృహ  
మునకు, పోయి ధర్మమును ప్రబోధించిరి బింబసార  
నృపతి సంతోషించి, వేలువనమును బుద్ధదేవునకు దాన  
మొసంగి, యీక్రింది శాసనమును వేయించెను.

“యే ధర్మాః హేతు ప్రభవాః  
ఏసన్ హేతూః తథాగతోః  
అహయేశ్చ యో నిరోధో  
ఏవాది మహాశయనో”  
“సర్వ పాపస్య అకరణాత్  
కుశలస్య ఉపసంపద  
సాచిత పరియోదనాత్  
ఏతత్ భూతానుశాసనమ్”

పద్మిని- (తట్టలతో తెచ్చిన బహుమతులను యశోధర  
వర్తికుల కిచ్చుచున్నది)

భల్లూ- తల్లీ ! మమ్మల నీ బహుమతులచే యేలకించ  
పరుస్తారు ?

యశో- నాకున్న ఆనందమును యింతకన్న వెల్లడించు  
ఉపాయము తోచక యిట్లు చేసితిని దయదలచి  
వీనిని స్వీకరింపుడు

(తెరపడును)

౧౪

(ఇద్దరు పౌరులు వీధిలో కలిసెదరు వైశాఖశుద్ధ  
పూర్ణిమ సాయంత్రం)

1 పౌ- ఎంతో కాలానికి వివదగినమాట వింటిమి-  
“సిద్ధార్థ రాజకుమారుడు తపస్సు చేసి, జ్ఞానియై, ఆ  
దివ్యజ్ఞాన సారమును యీ రాత్రి విశ్రామ వనము  
చందలి కాసారతీరమున చంద్రకాంత శిలావేదికపై  
 కూర్చుండి, ఉపన్యసించును” అని పట్టణమందలి  
ప్రతి చత్వరమువద్దను ప్రకటింపబడియున్నది. ఈ  
విషయమున యింకను నీవు యేమైనను వివరములు  
దెలుపగలవా ?

2 పౌ- తప్పకుండా అందరికీ తెలిసిన విషయములే  
నీవు యిప్పుడే గ్రామంతరమునుండి వచ్చుచుండు  
టచే నీకు తెలియలేదు

1 పౌ- ఔను అలాగే

2 పౌ- అయిన చెప్పెదను వినుము తపస్సుచే జ్ఞానియైన  
మన యువరాజును, అందఱును, బుద్ధుడనుచున్నారు  
యువరాజు తననుగురించి చేప్పినపుడెల్ల తనను తథా  
గతుడనును

1 పౌ- జరిగిన సంగతి చెప్పవేమి?

2 పా.- ఏ మీ తొందర బుద్ధదేవుడు లోక మెల్ల తిరుగుచు  
తాను గడించిన జ్ఞానమును, జనులకు పం పెట్టు  
చున్నాడు ప్రజలు దివ్యజ్ఞానమువలన ప్రబోధమును  
బొంది బుద్ధధర్మ మవలంబించుచున్నారు

ఈ సంగతి శుద్ధోదన మహారాజునకు దెలిసి,  
తమ మంత్రుల నచ్చటికి పంపి, బుద్ధభగవానుని  
మన పట్టణమున కొహ్వనించి, వారిరాకకు యెదురు  
చూచుచుండిరి వారు తాము రాదలచిన సుదినమును,  
ముందుగానే తెలియబడిన రానేవచ్చిరి మహారాజు  
యేచుగూడ అంబారివేసి, వారికొరకై యెదురు  
పోయిరి.

1 పా.- ఇంకనేమి! ఆ యంబారీలో కూర్చుండి  
బుద్ధుడు పట్టణములోనికి వచ్చెను అంతేనా?

2 సా.- కాదు వారు పాదచారిగా వచ్చెను అంబారి  
యొక్కననెను అంతే గాదు బుద్ధుని వేషము యెట్లున్న  
దనుకొన్నావు! తుమ్మెద రెక్కలవంటి ఆ కేశపాశ  
మంతయు అంతరించినది. తల నున్నగా నున్నది  
దానిపై ఒక కావిరంగు కాటి యున్నది అట్టిదే  
మొలకొక కాటి ధరించెను ఈ వేషమును చూచి  
రాజు దుఃఖించెన కోపమును గలిగెను “మన వంశ  
మునకు కళంకము గలిగించు వేషమును ధరించితి”  
వనెను

1 పా.- బుద్ధుడేమనెను ?

2 పా.- ఏ మనెను? నేను బుద్ధుల వంశములోని  
వాడను మాబుద్ధులందఱి వేషము, ఆచారము,  
యిడే ననెను అంతేగాదు, ఆతడు రాజమందిరము  
లోనికి పోక, నగరములోనే భిక్షుమెత్తి చెట్టుకింద  
నివసించెను పౌరుల కోరికపై, బుద్ధు డీరాత్రి  
విశ్రామ వనమున దివ్యజ్ఞానమును బోధించును  
వచ్చెదవా?

1 పా.- తప్పకుండా - వస్తాను

(ఎవరి తోవన వారు)

(తెర పడును.)

౧౫

చంద్రకాంత శిలావేదికపై తీర్చి దిద్దిన శిలవలె,  
బుద్ధుడు నిశ్చలముగా కూర్చుని ఉండును

దిగవన బారులు తీరి రాజు, ముత్తరి, చెన్నుడు  
యశోధర, చిత్ర, లలిత, పద్మిని, బుద్ధునితో వచ్చిన  
8 సన్న్యాసులు ఇతరు ప్రజలు కూర్చుని యుండగా  
తెర యెత్తబడును

Back curtain side curtain అన్నీ కషాయ  
వర్ణము

రాజు- (శ్రీచి) యువరాజైన పిద్దార్థుడు, యిప్పుడు పర  
మార్థసిద్ధుడై, బుద్ధుడై మన కోరికపై మన సుగ్ర  
హింప యిచ్చటికి వేంచేసెను వారి యుపదేశసార  
మును గ్రహించి, తరింపవలసి యున్నది సావధానులు  
గండు,

బుద్ధుడు- (కూర్చుండియే) తథాగతుడు, నగరము వెదలి  
పోవునాడు, చిత్రకు ఒక కథ చెప్పెను అందు  
లోని రాజకుమారుడు, చివరకు యేమాయెనో ఆమెకు  
చెప్పక ఒదలివేసెను ఆ రాజకుమారుడు, తథా  
గతుడైగాడని కథాశ్రేషులు తథాగతుడు ప్రజల  
కిట్లు బోధించుచున్నాడు

వైశాఖ శుద్ధ పూర్ణిమనాడు యిప్పటికి రెండు  
సంవత్సరములైనది కామాది దేవతలు తథాగతుని  
కోదించి, అసుగ్రహించిరి తెలతెలవారుచుండగా  
ప్రతిబంధములు తొలగిపోయినవి తథాగతునకు  
దివ్యదృష్టి కలిగినది, దివ్య శ్రవణమును లభించెను  
దేశ, కాలాదు లతనికి పారదర్శకమైనవి చతుర్దశ  
భువనాలను ఆతనిదృష్టి గాలించి చూచెను- లోక  
ములను, లోకేశులను, లోకస్థులను, వాడికర్మములను  
కర్మఫలములను జూచెను అందువలన యిప్పు డత  
డికిందదివిధముగా ఉపదేశించు చున్నాడు

ప్రపంచము నందలి సుఖదుఃఖములు యెవరికినీ  
ఆగంతకులు గావు ఎవరు చేసినకర్మ ముంచెదైనను,  
చెడ్డదైనను, వా రనుభవింపక తప్పదు బలవంతాన  
యెవరన్నా, సుఖాన్ని చూరకొనదలిస్తే, వారికి  
దుఃఖముగూడా బలవంతానే అనుభవని కివస్తుంది.  
తాను కష్టపడి విసను యితరుల సుఖముకొరకై పాటు  
బడువానికి కోరకుండానే సుఖమువస్తుంది. అప్పటికి

మంచికర్మకును, చెడకర్మకును ఫలము రాలేదని యెవరును కర్మలకు ఫలమే లేదని భావింపరాదు మృత్యువు తరువాత, తిరిగి జన్మ ఉన్నది ఆ జన్మలో నైనను కర్మఫలము అనుభవింపక తప్పదు ఎంత కాలము కోరిక ఉంటుందో, అంతకాలము కర్మలు చేస్తునే ఉంటాము-నుఖాన్ని కోరుతూనే ఉంటాము. నుఖాన్ని కోరినప్పుడెల్లా, దానితో కొంత దుఃఖమూ, పాపమూగూడా వస్తునే ఉంటుంది అందువలన కోరికలను ఆభ్యాసముచేత తగ్గించుకుంటూ, సేవయందే జీవితము గడుపుతూ ఉంటే కర్మ క్రమముగా కోరికలు తగ్గి నశించిపోతై ఎప్పుడు కోరికలు నశించి పోతయ్యాయి, అప్పుడు యెత్తవలసిన జన్మగూడా యేమిఉండవు

నిత్యజీవితములో గూడా, తననుఖము చూచుకునే వానికి నుఖము లభింపక, చూర దూరంగా పోతుంది లోకుల నందఱిని ప్రేమింతుమేని యెవరినీ హింసింపము. ఎప్పుడు హింసచేయమో, అప్పుడే దుఃఖముగూడా పారిపోతుంది

రాజా.. బుద్ధజేవా! నాకు సన్న్యాసమున కనుగొనింపుడు

బుద్ధుడు- తథాగతుడు చెప్పిన దేమనగా!

రాజా రాజ్యములోనే ఉండి 12 సంవత్సరములు బుద్ధధర్మము నవలం బింపవలెను. తరువాత రాజ్యము నందు మనుమని, నిలిపి తాను తథాగతునితో భిక్షకు బయలుదేరవచ్చును.

యశోధర- మహాప్రభూ! యశోధర యేమిచేయవలయునని తథాగతుని యాజ్ఞ

బుద్ధ- తథాగతుడు దిగ్విద్యప్రసాదము చేసి యశోధర బుద్ధునితో భూమియందలి ప్రజల సేవజేయుచూ, రిరి జన్మలు గడపెను అన్నిజన్మలును వారి నిర్వాణమునకు కావలసిన పరిణామ హేతువు లాయెను. తథాగతునకును యశోధరకును, యిది కడపటిజన్మ ఈ జన్మ తర్వాత వారికి భేదములేని బుద్ధత్వము వచ్చును నీ విప్పుడే భిక్షుణిని కావచ్చును. ఈ జన్మలో గూడా అరణ్యములో తథాగతునితోపాటు నీవును తపస్సు చేసి అర్హురాలవైతివి

ఇదే నీకు బుద్ధదీక్ష నొసంగుచున్నాను, గైకొనుము ( బుద్ధుడు చెప్పగా యశోధర ఒక్కొక్క వాక్యమే అనును.)

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి  
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి.  
సంఘం శరణం గచ్ఛామి  
అసతో మా సద్గమయ  
తమసో మా జ్యోతిర్గమయ.  
మృత్యోర్మామృతం గమయ.

( ఆమెచేతికి దండమును, కమండలువును ఒక సన్నాస్త్రిని యిచ్చును )

ఆమె స్వయముగా అనుచున్నది.

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి  
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి  
సంఘం శరణం గచ్ఛామి

లలిత, పద్మిని, చిత్రా-అమ్మా! అమ్మా! అమ్మా!  
మేము గూడ నీతో వస్తామమ్మా!

యశోధర - వీలుకాదు - కేషించినవారు కేపు దీక్ష తీసుకోండి అయితే అందరును బుద్ధ ధర్మవ్యాప్తికై యెవరికివారు తలూ తోవనా పోవాలె

రాహులడు- దేవజేవా! నే నేమి చేయవలెను?

బుద్ధుడు- రాజా! తెప్పించు ధర్మచక్రమును, రాజాను, నీవును యీధర్మ చక్రము నీడను, ధర్మ పరిపాలనముచేసి ప్రజలను పాలించండి మీరు రాజులుగా ఉన్నాగూడా రాజధర్మ మవలంబించిన, సన్న్యాసుల మనుచూట మరచి పోకండి. మీరు స్వార్థము వదలి యిందులోని ప్రతి పాదము తథాగతుడనే నమ్మి కతో వారిని సేవించండి

( యశోధర, బుద్ధుడు ముందుకు వచ్చియుండగా )

( వెనుకనుండి ప్రజలు నెమ్మదిగా )

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి  
ధర్మం శరణం గచ్ఛామి  
సంఘం శరణం గచ్ఛామి

అనుచుండగా తెర నెమ్మదిగా దిగును. తెరకు ఈవల హారతిపల్లెం ఉంచబడును.

[సెగరోగము 172 వ పేజీ తరువాయి]

ములవలన నవి నశింపకపోగా దేహము మిక్కిలిగ పాడగును ఒకతూరి శుక్లాశయము (Spermatie vesicle) మొదలగు లోపలిభాగమునకు జీరుచో యెన్ని విషయములు మూత్రోద్వారమున బ్రెక్కించినను నవి నూత్ను జీవులున్నచోటికి జీరజాలవు కాన దేహమునందలి రోగ పదార్థముల వెలువరింపగల యంతర జీక్తివలన నీ తప్పు నిది గురురదు కనుక నట్టి పాక్తికృతవిజీక్తిక న్నాయుచున్నాము జీర్ణశక్తిని బాగుజేసి రోగపదార్థమును వెలువరింపగల కూసేగారి కటిలింగస్నానములు జేయుచు కటిప్రదేశమునకు వారమునకు 2, 3 తూరులు సోమ్యమగు నావిరి పట్టుచు నవిదాహియగు చప్పిడి పథ్యము పండ్లును బుచ్చుకొనుచు ఉడ్డిపనకారులగు కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా, లిమ్మెడ్, ఆపనూనె, ఇంగువ,

నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, యిత్యాదులు మానవలయును ఆదిత్య శేటిక (Thermolumie) యం దాకుపనుపు కాంతి యందు స్నానముజేయుచు, నాకుపసరు శర్ణోదకము 4—8 తూరులు చివరకు రోగముయొక్క తీవ్రతనుబట్టి 10-12 తూరులు లేపకు ½ బౌన్సు లోనికి బుచ్చు కొనుటవలన నీవ్యాధి గురురదు ఆహారము మిక్కిలి మితముగా నుండవలయును. గురుత్వముజేయు పదార్థములను ఉదౌగ్ర స్వభావములను విసర్జించి దేహదార్ధ్యము ననుసరించి 3-4 ఉపహాసములు జేయవలయును వేడి చేయునని భీతియున్నచో లేప కొక బౌన్సు చొ॥ చన్ని టిని సాయంత్రముగువరకు 20-30 తూరులు త్రాగుచుండ వలయును గనేరియా కాలికమై బాధలు తగ్గినపుడు మాత్రము దేహమునకు, కటిప్రదేశమునకు బాగుగా చెమట ఎట్టునట్లు పరీక్షింపు చేయుచుండుట మానరాదు

## ఇడ్డీ, ఉపమా, పెసరట్లు ఆరోగ్యదాయకముగ జేసికొనుట

### 1. ఇ డ్డే న లు

తిన్నగా తయారుచేస్తే యిడ్డెనలు ఎక్కువ అజీర్ణము చేయవు కచ్చపడి పనిచేసేవాండ్లు ప్రొద్దుననే 1,2 యిడ్డెనలు తిని పనిలోకిపోతే బలహుగానూ ఉంటుంది ఆయితే కొద్ది మార్పులు చేయాలి ఈ విషయాలు గమనించి మార్పులు చేసుటానికి గూడా అట్టే యిబ్బందులు రావలసిన పనిలేదు

మినుములు 6 గంటలు నాననిచ్చి ఒకబుట్టలో వడ వేసి ఉంచితే తరువాత 12 గంటలలో మొలకలు వస్తవి ఆ మొలకలు వచ్చిన మినుములు మెత్తగా వడియాల పిండివలె రుబ్బరలెను అందులో యిప్పటి వలెనే మరబియ్యపు పిండిగాని, ఉప్పుడు బియ్యపు పిండిగాని కలుపరాదు కర్రతిరుగలిలో విసరిన బిళ్ళపు పిండిగాని, పెద్ద ఫ్యాక్టరీలలో దొరకే వల్లరుక్రింద తయారుచేసిన, అనగా ఊకమాత్రము తినివేసిన బియ్యపు పిండిగాని, మినపపిండికి 3 రెట్లు కలపవలెను

మొత్తము పిండికి తుల్యముగా కావేజీ సన్నగా తరిగిన పొట్టుగాని, సన్నగా తరిగిన తోటకూరగాని, బచ్చలి కూరగాని, తురిమిన బూడిద గుమ్మడికాయ కూరగాని, సొరకాయకూరగాని, బీర, పొట్లకాయ కూరగాని చేర్చి ఆవిరిమీద వండితే చాలా ఉచ్యముగా ఉంటుంది

దానిలో కొంచెము తెయ్యి చేర్చి యిప్పటివలెనే యేదన్నా పచ్చడి చేర్చుకొని తినవచ్చును, దీనివలన యిప్పటివలె మలబద్ధకరోగము రాకుండా పోతుంది సేంద్రియలక్షణము లుండుటవలనను, సగభాగము కూర గాయ లుండుటవలనను, దేహానికి భారము గాకుండా తేలికగా జీర్ణము అవుతుంది మళ్ళీ మధ్యాహ్నము అన్నమువేళకు పనిచేసుకునేవారికి కరాకరా ఆకలి అవుతుంది సోమరిపోతులుగా ఉండే కాఫీహోటలలో తినే వారికిగూడా యీ పదార్థము మొద్దు యిడ్డెనల లంత ఆపకారము చేయదు

మరబియ్యపుపండి చేర్చిన యిడ్డెనలు తినినప్పుడు బి. వైటమిన్ పోతుంది ఉప్పుడుపిండి యిడ్డెనలు తినినప్పుడు అన్ని వైటమిన్లు నశించి ఉంటవి మొలకలెత్తిన మినుముల పిండితో యిడ్డెనలు చేసినప్పు డాపదార్థము తేలికగా జీర్ణము అవుతుంది.

బియ్యము నానబెట్టవలెను కర్రతిరుగలి బియ్యముగాని, ఫ్యాక్టరీలలో దొరకే వల్లరు Sheller క్రింది బియ్యము అనగా కేవలమూ ఊక మాత్రమే తినివేసిన బియ్యముగాని నుంచి మరబియ్యము వాడగూడదు 6 గంటలు నానిన బియ్యమును బాగుగా రుబ్బవలెను. బియ్యమునకు 3 రెట్లు లేతబీరకాయ చెక్కుతీయని

ముక్కలనుగూడా రుబ్బి ఆపిండితో కలపవలెను. పెనము పొయ్యిమీద నుంచి ఒక కర్రకు ఒకగుడ్డచుట్టి, అది కొంచెము నేతిలో ముంచి పెనమును తుడువవలెను. కలిపేయించిన పిండిని పఱచగా పెనముమీద పోసి, అట్లగరిపెతో తిరుగవేసి, బాగుగా కాలిన తరువాత తీసి తినవలెను. రుచి కావలసినవారు కొంచెము ఉప్పు, జీలకర్ర, అల్లము, పిండిలో కలుపుకొని కాలి తినవచ్చును. కొంచెము వెన్నపూసగాని, తేరిన నెయ్యిగాని, అట్లుతో చేర్చుకొని తినవచ్చును. పెనముమీద నున్న అట్టుపైన నెయ్యి వేసి పేల్చుట బుద్ధిమాలిన పని. అందువలన నేతిలోనున్న విటమినులును, పోషకద్రవ్యములును నశించిపోవుటయే గాక, అట్టుగూడ జీర్ణమగుట కష్టమగును.

ఇట్లు తయారుచేసిన రొట్టెలో 1/2 మాత్రమే బియ్యపు పిండి చేరియుండినందునను, 3 రెట్లు కూర చేరియుండినందునను, జేహమునకు కావలసిన సేంద్రియ లవణము లన్నియు లభించుటయే గాక, బియ్యమునందలి పోషక ద్రవ్యములన్నియు వ్యర్థము గాకుండా మనకు చేకూర గలవు.

ఇట్లులే సారకాయ ముక్కలుగాని, పొట్ల, వోస, దొండ, కాబేజీ, నూల్కోల్, బచ్చలియాకు, లోట కూర రుబ్బి, బియ్యపుపిండి చేర్చి అట్లు (వోసెలు) వండు కొనవలెను. ఇవి చాల రుచ్యముగా నుండుటయే గాక జేహమునకు కావలసిన బలాన్నింతా చేకూర్చి, ఆరోగ్య దాయకములుగా ఉంటవి.

నల్లపెసలుగాని పచ్చపెసలుగాని, సంపాదించి అందు బెడ్డలు, రాళ్లులేకుండా బాగుచేసి నీటిలో 3 గంటలు

నానవేయవలెను. తరువాత నీటిని వంచివేసి, ఆ నాని పెసలు చల్లనిచోట ఒక బుట్టలోగాని, తట్టలోగాని 1 1/2, 2 అంగుళముల మందముగా నుంచవలెను. ఇట్లు 12 గంటలు నిలువ యించినప్పుడు అందలి గింజ లన్నియు మొలకలెత్తును. ఎక్కిడనైనా కొన్ని గరిగింజలు మొలకలెత్తునన్న యిబ్బందిలేదు.

మొలకలెత్తిన పెసలను చూచి, అందుకు 3 రెట్లు బీర, పొట్ల, దొండ, వోస, లోటకూర, బచ్చలి, కాబేజీ, కారెట్లు మొదలైన ఆకుకూరలుగాని; కాయ కూరలుగాని తూచి చేర్చవలెను. పెసలూ, కూరలూ మెత్తగా రుబ్బి ఆ పిండిని అట్లు గాల్చవలెను.

పెనముమీద నేయి పోయవద్దు. ఒక పుడకకు గుడ్డ చుట్టి అది నూనెలోగాని నేతిలోగాని కొద్దిగా ముంచి పెనముమీద రాయవలెను. కాలుచున్న పెనముమీద యీపిండి పోపి తగినంత పెసమీద తిరుగా బోర్లా కాలిపిండిని తినినయెడల యెంతో రుచిగా నుండవలెను. ఈ అట్టు చాలా మృదువుగా నుండవలెను. అట్లు కొంచెము గట్టిగా నుండగోరువారు పెసలలో 1/2 గాని 3/4 గాని కూకము గల నానిన దంపుడు బియ్యమును చేర్చి రుబ్బవలెను. లేదా దంపుడు బియ్యపు మెత్తని పిండిని చేర్చవచ్చును. అట్లును నేతిలోగాని, నూనెలోగాని పేల్చురారు అట్లు పేల్చిన అట్లు జీర్ణమగుట కష్టము. నెయ్యియును లేక కాగిపోవుటవలన అందలి పోషకశక్తి మనకు లభింపదు. ఆరోగ్యవంతులై, జీర్ణశక్తి కలవారు కాలిన తరువాత అట్టుమీద నెయ్యి వేసుకొని తినవచ్చును.

అట్లపిండిలో రుచికారకు కొద్దిగా ఉప్పు, జీలకర్ర, అల్లము చేర్చుకొని అట్లు పోసుకొని వాడుకోవచ్చును.

## ప్రకృతి వైద్య తత్వము

ఇది లోక ప్రఖ్యాత పురుషుండగు డాక్టరు హెన్రీలింగ్లహార్ యం డి. గారి ఆంగ్ల గ్రంథమునకు ప్రకృతివైద్య తత్వవేత్త మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారి ఆంధ్రానువాదము. చక్కనిక్యాలికోలెండుచేయబడినది. ఇందలి కొన్ని ముఖ్య విషయములు —

ప్రకృతివైద్యస్వరూపము పుట్టుక—రోగకారణమేమి?—నివారణసూత్రములు—మెక్రోజిమాపుట్టు పూర్వోత్తరాలు—మందులతోఅణచిపెట్టుటవలనకలిగేఫలితాలు—ఔషధములు—శస్త్రచికిత్సఅనర్థకములు—ఆయాశయ ప్రాణములు—టీకాలుసర్పిమందు—ఆడువారుపడుబాధలు—అంతర్విజ్ఞము—సహజాహరము—ఉపవాసము—ధాతుశక్తివృద్ధిచేసికొనుట—నునోచికిత్స—పార్శ్వన—విశ్రాంతి వెల రూ 5-0-0 ప్రకృతికార్యాలయట్రస్తుబెజవాడ.



## పక్షవాత రోగనివారణ చరిత్ర

రోగిపేరు - దారా బాపిరెడ్డి, వయస్సు - 45 సం॥ చిరునామా - యాపరాల, P.O. బాలారం, శికింద్రాబాద్ జిల్లా హైదరాబాద్ ప్రాంతం, చికిత్సాలయంలో చేరిన తేదీ - 30-12-51, చికిత్సాలయం విడిచిన తేదీ - 28-2-52.

రోగిపూర్వపు చరిత్ర - నేను వ్యవసాయ దారుణి. సాధారణ కుటుంబీకుడను. చాలాసార్లు మలేరియా జ్వరం వచ్చింది. అనేక నాటు మందులు, క్వైనామైన్లను తీసికొంటుంటే తాత్కాలికంగా తగ్గుతున్నది.

రెండు సంవత్సరాలక్రితం ఎడమచేయి, కాలు మొద్దుగాను, తిమ్మిర్లుగాను బయలుదేరి క్రమేపి పక్షవాతంలోకి మారినది. కాలుచేయి ఏపనికి ఏలులేకుండా పోయింది. అనేక నాటు మందులువాడా, ప్రయోజనమేమి కనబడ నందున శికింద్రాబాద్ లోని ఒక ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యునిదగ్గర రెండు నెలలు వైద్యం చేయించాను. ప్రయోజనం లేనందున యింగ్లీషు వైద్యం ప్రారంభించి నాలుగైదు నెలలు నూదులు, మందులు యిసుగులేకుండా తీసికొన్నాను. ఉన్నరోగంలో మార్పులేదు. సరిగదా క్రమేపి కాలుచేయి మరి బలహీనమై, మూత్రం పోయేముందు చురుకు, మంట బయలుదేరింది.

పాతరోగం పోకపోతే పోయింది కొత్త రోగాలు కూడా వస్తున్నాయని ఆ యింగ్లీషు వైద్యంకూడా మాని యింటికివచ్చి ఏవో నాటుమందులు తింటూ కాలక్షేపం చేస్తున్నాను

డిశంబరు నెలలో బాలారంలో ఏదో కొత్త వైద్యం చేస్తున్నారని మందులు,

నూదులు లేకుండానే అన్ని రోగాలు తగ్గు తున్నాయని మాపూర్వీ సలుగురు ముగ్గురు పోయి బాగు చేయించుకొని వచ్చి చెప్పారు. 29-12-51 న తేదీన ఒక బండిమీద చికిత్సాలయం చేరాను. నన్ను డాక్టరుగారు పరీక్ష చేసి కనీసం మూడు నెలలు చికిత్సాలయంలో వుండవలసి వస్తుంది, ఆహారాలు, చికిత్సలు చెప్పినట్లు చేయాలి. మట్ట, మాంసము, కల్లు మొదలైన అలవాట్లు మానాలన్నారు.

ఇక గత్యంతరం లేక అన్నిటికీ వప్పుకుని ఆరోజే చికిత్సాలయంలో చేరినాను.

మరునాడు అనగా 30-12-51 వ తేదీని చికిత్స ప్రారంభించారు.

“చికిత్సాలయంలో చేరునప్పుడు”

నారోగ లక్షణాలు -

ఎడమకాలు, చేయి పక్షవాతంవల్ల కొద్దిగా సన్నపడి ఏవిధమైన పనికి వ్రపయోగపడక పోవడం, మూత్రం కొంచెం కొంచెంగా చురుకు మంటతో చాలాసార్లు వెళ్ళడం, దృష్టి సరిగా లేకపోవడం, కూర్చుని లేవలేక పోవడం, ఆకలి లేకపోవడం, నిద్ర అనలే లేక పోవడం, ఏదో మందు తింటేనేగాని విరేచనం కాకపోవడం, శరీరం అంతా బరువు వున్నవి.

చికిత్స వివరములు -

ది న చ ర్ట్ .

ఉదయం గం. 4 నిద్రలేచుట. ఒక గ్లాసెడు మంచినీటిలో ఒక నిమిషము రసం ఒక చెంచాడు తేనె కల్పి త్రాగుట

గం. 4-30 ని లింగస్నానం 10 ని. లు ½ గంట దుప్పటి కప్పుకొని పరుండుట.

గం 5-30 ని. ప్రార్థన అనంతరం మర్దన.

గం 6-30 ని గోరువెచ్చనినీటితో ఎనిమా.

గం 7 వెన్నబాముమీద వేడి నీటి తోను మరియు చన్నీటితోను జలుబునం.

గం 7-30 ని. కిరస్సానం

మధ్యాహ్నం గం 12 చుట్టిపట్టి 15 ని లు

సాయంత్రం గం 4 కటిసానం 15 ని లు  
 $\frac{1}{2}$  గంట దుప్పటి కప్పుకొని పరుండుట

గం 5 చన్నీటి కిరస్సానం.

గం 6 పార్థన

గం. 9 నిద్ర

మొదటిరోజు ఉదయం శరీరం అంతా నీటి యావిరి పట్టినారు. కావలసినన్నిసార్లు ఒక గ్లాసెడు మంచినీటిలో ఒక సిమ్మకాయరసం పిండి త్రాగమన్నారు. ఈలా నిమ్మనీటితో ఒకవారంరోజులు ఉపవాసంచేసినాను ఉప వాసకాలంలో రెండుమూడుసార్లు డాక్టరు గారికి తెలియకుండా చుట్ట కాల్చాను. అది తెలిసికొని ఒకరోజు పార్థనానంతర ఉపన్యాసంలో చుట్టవల్ల శరీరారోగ్యం ఏలా పాడవుతోందో వివరంగా చెప్పారు. అప్పుడే జీవితంలో ఇక చుట్టకాల్చనన, మాంసం తిననని వట్టుపెట్టుకున్నాను

8 వ రోజునుండి మూడుపూటల కమలారసం యిచ్చి మధ్యమధ్య నీలంరంగు సీసాలోని నీరు త్రాగమనేవారు విపరీతమైన ఆకలిపుట్టి రాత్రిళ్ళు చక్కగా నిద్రపట్టడం మొదలు పెట్టింది. ఆకలి వృద్ధి అవడంవలన సంత్రాలు, బత్తాయిలు నమిలి తినమని చెప్పి రసం మాన్పించారు యిలా పండ్లతో ఒకవారం రోజులున్నాను. తరువాత ఉదయ సాయం కాలములందు పండ్లతో పచ్చికూరగాయలు ప్రారంభించారు. ఎనిమా రోజు విడిచి రోజు యిచ్చారు. పైచికిత్సలుదినచర్యలో మార్చేమీ

లేదు. మొదట అలవాటు లేని కారణం చేత పచ్చికూరలు వెగటుగావున్నా, తరువాత డాక్టరుగారు చెప్పినదానికన్నా రెట్టింపు తినడం మొదలుపెట్టాను. అప్పుడు “ఆకలి గుచి ఎరుగదు, నిద్ర సుఖమెరుగదన్న” పెద్దలు చెప్పిన సామెత నిజముగదా అనుకునేవాణ్ణి. ఇట్లు ఒకవారం గడచినతరువాత ఉదయ సాయంకాలములందు పై ఆహారాలతో ఒక్కొక్క అరటిపండు యిచ్చారు అరటిపండు మొదలు పెట్టిన తరువాత విరేచనం సాఫీగా అవడం మొదలు పెట్టినది. అప్పుడు ఎనిమా పూర్తిగా మాన్పించారు.

కాలు, చేయికి వ్యాయామం మొదలుపెట్టారు. క్రమేపి  $1\frac{1}{2}$  నెలలో కాలు చేయి స్వాధీనం లోనికి వచ్చి నడక ప్రారంభించాను. రెండవ నెల పూర్తి అయ్యేసరికి శక్తి బాగా వచ్చి “మోట కొట్టడం” అనగా బావిలో నుండి పాలానికి నీరుతోడడం మొదలుపెట్టాను. రోగ లక్షణాలన్నీ రెండునెలలో పూర్తిగా తగ్గినవి. ఇంటికి వెళ్ళేముందు నాకు ఉదయం రొట్టె + రెట్టింపుచప్పిడికూర యిచ్చి, నాయంత్రం పచ్చి ఆహారం మజ్జిగ యిచ్చారు యిట్లు నాలుగైదు నెలలు గడపమన్నారు ప్రతి ఏకాదశి ఎనిమా చేసికొని ఆవిరి పట్టుకొని తప్పక ఉపవాసం చేయమన్నారు.

డాక్టరుగారి సలహా ప్రకారం ఆహార, విహార, చికిత్సాదులు నడుపుకొనుటకు నిశ్చయించి, వారికి వాగ్దానం చేసి యింటికివచ్చి నా కిలి ఏట ఎంత శక్తివంతంగా ఆరోగ్యంగా వున్నానో, అంత ఆరోగ్యంగా పనిచేసుకుంటున్నాను. నాసితి చూచి మా బంధులువు, మిత్రులు, గ్రామస్థులు ఆశ్చర్యాన్ని పొందారంటే అతిశయోక్తి కాదు గదా!

తెండిపోతుతనము - అల్పాయువు

[ 168 వ శ్లోక తరునాయి ]

విషయములను గ్రహింపజాలక డాక్టరులకు దానులై నానాకష్టముల పా లగుచున్నారు

అధిక భోజనముల వలనన, అక్రియభాజనముల వలనను క్రమేణ శరీరపాటవము తగ్గి వ్యాధులకు సులభముగ లొంగిపోవుచున్నారు ఒకడు అకస్మాత్తుగ మరణించి నాడని గాని క్షయాదిహాగము లంకురించినవని గాని చెప్పినపుడు దాని కారణము నిన్న మొన్న సంభవించినదిగాదు పదిపన్నెండు సంవత్సరములనుండి జరిగిన అపచారములయొక్క ప్రక్రియ కాబట్టి దీప్తియు రారోగ్యములను గోరు ప్రతిహాసపుడు రసనెంద్రియమును నిగ్రహించి మితాహారమున కలవాటు పడవలయును ప్రతిహాసపుడు వీలైనంత తక్కువ ఆహారముతో జీవింపుటకు ప్రయత్నములు చేయవలెను.

మరియొక ముఖ్య విషయము కైన వివరించిన దగ భౌగోళములను మానసంత మాత్రమున సంపూర్ణ దీప్తాయురారోగ్యములు కలుగ నేరవు మనము ఎటువంటి ఆహారమును తినవలెనో కూడ తెలుసుకొనవలెను

గొప్ప ఆహారశాస్త్రవేత్తయగు డా॥ విక్టరు హెజెయర్, యం డి గారు (Dr Victor Heiser M D) మన హిందూ దేశమందు వివిధ రాష్ట్రములను, వివిధ ప్రజలను, వారుపయోగించుచున్న భోజన పదార్థములను చక్కగ పరిశీలన చేసి మన మద్రాసు రాజధాని ప్రజలను గురించి యీ క్రింది విషయము వ్రాసినారు

మద్రాసు రాజధాని ప్రజలు మిక్కిలి కరుచలనియు, సరియైన పెంపు లేదనియు, శక్తిహీను లనియు, అల్పాయుష్కృతు లనియు, ఎల్లప్పు డేదో రోగముతో బాధ పడుచుందు రనియు వ్రాసినారు. ఎవవల్లననగా వీరికి

తెలుపు చేయబడిన మరబియ్యము, పోషకశక్తి లేకటి ఆవకాయ, చింతికాయ పచ్చడి, గోగుపచ్చడి, కారము, చింతపండు పులుసు, ఊరుగాయలు, విరియము, ధనియము ప్రధానాహారములని వ్రాసినారు.

మనదేశములోని సిక్కులను, పరానులను గురించి వ్రాయుచు యీ క్రింది విషయముగ వివరించి యున్నారు ఉత్తర హిందూస్థానములోని శిక్కులు, పరానులు ఆ రిడగుల పొడి వుండు రనియు, మిక్కిలి ఆరోగ్యవంతు లనియు, హిందూదేశమందు ప్రజలుచున్న వ్యాధులు వారి నంటుట లేదనియు వ్రాసినారు ఇందుకు కారణము వారు గోధుమరొట్టె, పాలు, వెన్న, ఆకుకూరలు, కాయ గూరలు, పండ్లు, తిందు రనియు, ఈ పదార్థములు ఆరోగ్యవంతమైన కలగూర యనియు వారి యభిప్రాయమును వెల్లడి చేసిరి

కాబట్టి దీప్తాయురారోగ్యములను గోరు ప్రతి హాసపుడు నేంద్రియ లవణములను, జీవాణువుల నొసంగు ఫలాదులును, కాయగూరలను భోజనమందు మూడు పాళ్ళు తినవలెను పిండి, కొవ్వు, మాంసకృత్తులు మొదలగు పోషక శక్తి నిచ్చు ధాన్యాదులును ఒక పాలు తినవలెను.

నీచిన ఆహారశాస్త్ర పరివర్ధనా ఫలితముగా తేలిక పర్యవసాన మేమంటే మానవుడు దిను ఆహారమును నాలుగు పాళ్ళుచేసి, అందు కి భాగములు నేంద్రియ లోహ లవణములతో గూడిన కాయలు గూరలు, పండ్లుగా నుండవలెను మిగిలిన ఒక్కభాగము కర్బును హైద్రోజనులు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థములుగా నుండవలెను.

## చి కి త్నా సా ధ న ము లు

1 శీతలోదక తొట్టిన్నానములు 2 బాష్పన్నానములు 3 ఆతపన్నానములు 4 మట్టికిట్లు 5 తడిగుడ్డికిట్లు 6 విరేచనబద్ధకము గలిగినయెడల సముద్రపు ఇసుకను నేవించుట

శీ త లో ద క తొ ట్టి న్నా న ము లు

ఇది కటిన్నానములనియు, లింగన్నానములనియు రెండు విధములు

ఈ రెండు స్నానములకును గూడ 5-8 బిందెల నీళ్ళు పట్టెడు తొట్టెలు గావలయును ఈ తొట్టెలు మట్టితో గాని, కర్రతోగాని, జంకురంగువూసిన ఇసుకతోగాని, ఇత్తడితోగాని చేయించవచ్చును ఒకేచోట నివాసముగా నున్నవారు పెరడనందుగాని, పొలములో కాలవ సమీపమందుగాని ఇసుకతో కట్టించుకొని నీమెంటు వూయించి నీళ్ళు అక్కరలేనపుడు పోవునట్లు,

అడుగుభాగమునం దొక తూము నేర్పాటు చేయు కొనిన కాశ్యపముగ నందును తొట్ల గుడ్డియుగగాని, అదొకగగాని ఉండవచ్చును అదొకగ నన్నవే అను కూలముగా నందను బలీయంద ఆమృతము. తేక నీనాకేతు వనివాళ్ళచే చేయించి కొనవచ్చును గుట్టి తొట్టి చాల రుచుగ నుడును గాని దీక్షి-వానింపై శ్రేష్ఠమైనది చేయలెంటు దిగును వాని లేకతొట్టిలే పలుగ నందును తొట్టి నంపావించి కిక్కుట అందు లోనికి నడిపడి తొట్టివంద శోకపురు పీటమై మాడంకములు నీలకంఠ ఆమలకు దుగ్గి పేట యొటియు, ముతకరూడుగడ్డ వెలుపాళ్ళ వినికి గావలసి పోకుము.

### కిట్టి న్నానము

తొట్టిలో మూడువంతులు నీళ్ళు, నీళ్ళు పోయి పలెను ఈనీళ్ళు 1. చలనశక్తిగా 2. గోగ తొట్టిలో కూర్చుండి ఎల్ల చలనశక్తి పునరుద్ధరించి అందుననుదీర్చి కాళ్ళు జాతి రుచుల అందమైనకాళ్ళు పునరుద్ధరించి అప్పుడు నాభి, దళితోగలదిగవలెకుళ్ళలోనుండు ట్టుపండి వలెను. నాటిపెద్దగాయ మోహనము నానికొందిబాగమును తిడియరదు తొట్టిలో దొనిచ్చుడు పాదము లందుంచి దిక్కుడును అదికాస్పందింపకూడదు తల తడియ కూడదు ఈరెండింటిపెచ్చగా నంద నల్ల పులుటోపిని వేలొకరు దిక్కుగానిని నింకను మంచిది తొట్టిలో నానిము ఒకటి అచెట్లో వలెనుండుగడ్డగాని లేక చిక్కుగ కిక్కుగానుండు గడ్డ ముడుచి అర చేతి యందునుగాని దాని నల్ల కుక్కుం పిక్కును ఎడమకుంకి నడికిరి మియగ కిక్కుపుక్కికుండ పైపై పుచ్చ దడవలెను దిక్కుకుం పిక్కుగానుండిన చరియికి చేతితో రుచితోగాని నానిము శ్రేష్ఠము గుడ్డకుండ కూర్చుండినాడు పాదము ముడిచినే దిక్కుకు మిక్కుని బట్టికట్టుకొని పాదము చేతుట పట్టు నట్లు చేపాచుకుండు అందులకు 3. గోగ భారముగా పీచు యిలువలను చేయించి చేయించి దానియు లేని గోగలు ఎండలో నుండుగాని విలసి రేపియ తయి కింబినివంటిరోపు గుప్పట్లు గుప్పట్లు చేతుట పట్టు నంత ఉష్ణము వచ్చువలె పురుడవలెను తొట్టిపాదము వలన గలిగి శీతమునకు ఉష్ణమును సప్రతికము గావలెను కాన ఇట్టిక్రియ మిక్కులి అవసరము తొట్టివైద్యము చేయు వారిలో అనెవరు ఈ యనంతర కృత్యమైన పరిశోధన చేయుటకు బద్ధకించెదరు అందువలన 4. ఉదయోగము లేకపోవుటయేగాక శరీరము యొక్క వైతన్యముగూడ

నష్టపోవునుగాన తొట్టిపాదముతోబాటు ఈ యనంతర పరిశోధనకూడ చేసియే తీరవలెను తొట్టి పరిశోధన చేయట కష్టపడనియెడల చురుకుగా తొట్టిలోని నీళ్ళు పాదబోయుట, లిగి తొట్టినిండు నీళ్ళు గోడుట, ఒడలు అలమునట్లు చురుకుగా తుడుచుట, ఆలకుట, ఎండలో పుచ్చలు చేయుట ముదలగు పనులచే చేయటపట్టు నంతటి పరిశ్రమ గానీయకపోవలెను భాగ్యవంతులు నీళ్ళ పాదాక్షిపకుల ఎంత చురుకు నాకరలను పట్టు కొనిన, వాని వానికెంతయు గాననన ప్రకృతి మాత్రం ప్రకృతి ప్రకృతి కింకర, పక్షవాతము జూరగాన అర్థవచనము పాద పాట పడలెను కూలించుటెట్టి నీళ్ళు మోడుచుండును తాను కింగు చేయటంపై తానె నగు మోడుక, దొడ్డియందు పాద పట్టుకొని తొట్టిటిని వాని పోయుట, వానికి నీళ్ళ పుచ్చుచుంట్లు తొట్టి గట్టు కట్టుచుండుట, పుచ్చుకోట పెంచుట ముదలగు పనులలన తొట్టి పుచ్చులకు నంతోపాదయకను నడి ఆరోగ్య కృతి యొక్క కాలం ఇంచే లభించును పిమ్మట మోటుగా నీళ్ళు చుచ్చునేగాని నానిగా నించుకూడదు తన నానారణియొక్క శ్రేష్ఠతగా మలయముగా నుచ్చువును కొన్ని గాపట్టుములను నాభి పైపు ము రొమ్మువరకును కిక్కురేపిని గాల్చునుగా నించిన రోగి కొరినప్పుడు ముక్కును రొమ్మువరకును నీళ్ళలో మురగునట్లు పరుండవచ్చును కాని మోకాళ్ళు వాని క్రిందిభాగమును తిరిగి నీళ్ళలో కూడద అందులకు నెమ్మనకాలము పాదపుడు తొట్టి లోని రోగిని నీచేన రోగి నల్లరు పాదపుడు చుట్టి పాదము, కును నీళ్ళను ముచ్చుచుకొని బిడసారి పాదము చేసిన రోగి తిరిగి పాదము పుడుగూడదు

### లింగ న్నానము

లింగ న్నానమును తొట్టినికొని నీళ్ళు చేపలెను అ నీళ్ళు నొక కుచ్చిపేట ముచ్చుకొని పట్టిన కెండు గానికొక రుచ్చున నీళ్ళు పుచ్చుకొని పాదము నంగ పాదములను తిరిగి కిక్కురేపియు పాడి గానె యుండను నీళ్ళలో లింగముచూత్రి వుండును. పిట్టలమాత్రము తడియును ఈ పాదమును తొలకును పురిమలను ఒకరేరిగ నుండను. పురుషులు పిడిమిర మాడ్చుండికాళ్ళు తొట్టివేలవల పాదములు తిడియకుండ నొకట మిడిగాని రాచమిద గాని యుంచవలెను లింగ గాగ్రమునంటి చుట్టును క్రిందికిలాగి ఎడమచేతి యొక్క చూపుడ వ్రేలు, మధ్యవ్రేళ్ళనడును గట్టిగా

నొక్కిపట్టి యీ చేయియు లింగాగ్రమునుగూడ నీళ్ళు నుండునట్లు పట్టుకొని కుడియచేతిలో మెత్త చేయి రుహాలుగంటి గుడ్డ నొనవారి 4 లేక 5 పొరలు గల నట్లు మడచిన దారి నందుకొని, ఆ గుడ్డను లింగాగ్ర మందలి చక్రముగొప్పకుంకి యాద్యవలెను అంగ యీ గుడ్డతో లింగాగ్రము ప్రక్షాళన చేయవలెనై యితియగాని చక్రమును వెనుకకు ముందునకు గడలనట్లు తోమకూడదు ఈ చక్రమందలి ఎగ్గిరి లింగమునకు నీళ్ళు తగలకూడదు అట్లు గుడ్డగాని నీళ్ళు గాని తగిలినయెడల ఉక్తజేతు గలిగి ఇంద్రియస్థలము గలుగు గాన ఈ స్నానమును ఒహుభాగితగ జేయ వలెన లింగాగ్రమందలి చక్రమును గట్టి వేళ్ళ మధ్య నొక్కిపట్టి చక్రమునే ప్రక్షాళన చేయవలెన ఈ చక్రముయొక్క చివర నే కరుచుందలి నర్వినాడుల యొక్కయు కూరింపాడుల ను గాన నీని గుడ్డతో కప్పు నీళ్ళతో ప్రక్షాళన చేయవలెను కరిమంతయు పికిసారిగా కీతమున పొడవును కాని లింగాగ్రమునందలి గుల కూడలేదాయును గాన దీనికి నియతా గూడదు సుప్రసేమకొను మహమ్మదీయు లీలాధమును పొందజాలరు వారు కటిస్నానము మాత్రము జేయగలరు గాని ఈ స్నానమువారిలేదు శ్రీమత్పురుషులవలెనే పట్టపై కూర్చుండి అరచెతున్న గుడ్డతో నీళ్ళు పైకితెచ్చి యోనియొక్క వైపునుండి క్రిందికాగుడ్డను చక్రతో గూడ యాద్యవలెను మోవవలెన క్రిందికి చూచికి రక్షకూడదు యోనియొక్క వైపునుండి క్రిందికి అంట వలెనేగాని యోనిలోనికి వినువాకూడదు ప్రక్కలకు గారి వైపుక్రిందిగాని నొక్కి లోపల పట్ల అచాయును గలుగు గాన వైపుండి క్రిందిమాత్రము మునుగా ప్రక్షాళన చేయవలెనై యితియనివాని తెలిసివారిపిడిగి యీ స్నానమును చేయునవలెను ఈ స్నానము కటిస్నానముకంటె చురుకుగా పనిచేయునదియ, తద్వారా జేసిన అపాయము గలదియును గాన మొదట గురుక్ష యుండి మొదట స్నానమునకు కృత్యములు కటిస్నానము నకువలెనే పరశక్తు మొదలగునవి తప్పక జేయవలెనై యిదుకూడ ఆచరింపవాటి చేయునపుడు నిమ్మ మార్చ వలెన లింగస్నానమునకు నిర్భంతచిల్ల గాయండిన అంత గణుగుగలదు అయినను మంచు మొదలగువానిచే ర్చుచు చేయు నొక్కచోట చూచుచోయెడివలెన శీత కాలమునందు పదియవ నలి అధికగా నుండున గాన నీళ్ళును మిక్కిలి చల్లగా నేయుండును కొత్తకుండిలో

నీళ్ళుపోసి నింపమిందలి ఆ నీళ్ళును ఉపయమునందు ఉపయోగించి చూచు చిన్నిళ్ళతో కటిలింగాస్నాన ము చేయవలెనై గాన నుండును గాని తొట్టిలో కూర్చుండి మొదట చక్రములపడగానే లోపలనుండి రక్త ప్రసారము మొదలై క్రిందలి చర్మమునకు వ్యాపించి దాని ఉష్ణు చేయును కాని చిలిబాధకు భయపడ నక్కరలేనై తల్లిలో ఈ స్నానములు చాలానేపు చేయుటచే ముండులి చైతన్యము తగ్గునని కొందరి మతము శీతకాలమునైన కూనీమహర్షిచే పరిక్షించబడిన చిత్తములు న ఉత్పదేవనులమైన మనము అవిషయములో భయపడవలెనుచున్నచో చిన్నిటియందు కటిలింగాస్నానము చేయుటనలన నాడీ కూర్చులైన కటిలింగా ప్రదేశములందు చురు వ్యాపించుచు ఈ ప్రదేశ మలను నిరిగి నేడియెట్లై రక్తప్రవాహ మి వైపు లకు వచ్చుచు రక్తముతోదాటు పొంగియుండిన రోగ పదార్థము కూడ ఈ వైపులకు మరింతలా జీర్ణకోశము రుచు ప్రవేశించును అగు డి ఒహిష్కరావయముల ద్వారా బయటకు వెడలును ఈ యన్యపదార్థము మొదట యేయేహగ్గుములగుడ నుంచాము చేసి అవయవముల ప్రక్కను చేసి ఆయా మార్గములగుడ తిరిగి జీర్ణకోశమునకు చేరమిమ్మనింప నడుచుచే నోగ కారణము నశించు గాన దానితోబాటు రోగము మొదలంట నశింపదు కటిలింగా స్నానములకు ప్రవాహోదామే క్రెడను మంచియెగాని పనికిరాదు ప్రవాహోదాము దొంగి చోటుండు చెరువునీళ్ళుక, అవి యును దొంగిచోట తొగట కుపయోగించు మంచి నానింట్లు వాడెదము చూచిని వాడలనినచ్చినపుడు తొట్టిలోనిట్లుగని 2, 3 పేపు నిల్వయుంచిన పిమ్మట శీతలోదక స్నానము చేయవలెనేగాని వెంటనే చేయ గాదు ఉప్పునీళ్ళు ఈ స్నానమునకు బొత్తిగా పనికిరావు తొట్టిస్నానము చేసినవెంటనే నీళ్ళు పారబోసితిరిగి నీళ్ళుపోసుకొని యుంచిన దోషములేదు శీతలోదక స్నాన ములు నిర్లయప్రకారము ఒకేవేళలయందు మాత్రమే చేయువలెను జీవజంతువుల శరీరములు నూర్చునిగమన మును బట్టి చైతన్యమును గలిగియుండును గాన ప్రాంత కాలమునంగు చేయుస్నానములధిః ఫలదాయకములు ఉదయమున 4 గంట మొదలు నూర్చుడు నెత్తిమీదకువచ్చు వరకు చేయు స్నానము లధిక హిమగలాగాన చాల స్నాన ఆకస్మికమైనప్పుడు ఉదయముదే ఎక్కువ పర్యాయములు లభించున జ్ఞేర్పాటు చేసుకొనవలెను.

## వివిధ వ్యాధులు-ప్రకృతి చికిత్స

రొంప, దగ్గు, రొమ్ముపడిసెము, గొంతుక బొంగురుపోవుట, రొంప సంబంధమైన దగ్గులు

ముత్యపులు మారునపుడును, కొత్త నీటికాలముందును తరుచుగా పిల్లలకును పెద్దలకును గూడ ఇట్టి రోగములు వచ్చుచుండును అందుచే వైద్యులు రోగుల శరీరమునకు గాలి తగలలీయ కూడదనియు కంఠమును చెవులను ప్లానలు గుడ్డలతో గప్పకొని శరీరమంతయు కప్పకొని మరి యివతలకు రావలెననియు చెప్పుదురు పీరు తలచు నట్లు గాలినల్లును నీళ్ళనల్లును చెప్పలేదు దయామ యుడైన పరమాత్ము డిట్టి గాలిని మానవులకు బాధ గలిగించుట కేర్పాటు చేయలేదు గాని మన శరీరములు అన్యపదార్థముల స్పర్శలై యుండి జీర్ణకోశము సరిగా పని చేయజాలని స్థితిలో గాలియొచ్చుచే అవయవము లకు నూతనమైన శక్తి గలిగి తలయందు జేరియున్న అన్యపదార్థమును దగ్గరినున్న బహిష్కార అవయవమైన ముక్కుద్వారాయను, నోటివెంబడిని తొలగిపుచ్చు నట్లు చేయును అందువలన మనకు ఉపకారమే జరుగు చున్నది తప్పునడతకు ప్రాయశ్చిత్తము బాధ గాన అనుభవించకతప్పదు ప్రతిరోగమును నూచించు జ్వరము తప్పక రాగలదు గాన ఆవిరిపట్టి చన్నీటి స్నానముచేయుట, కటిలింగ స్నానములు, ఆలలి బాగుగ గలుగువరకును లంఘనములుగాని, నారింజ, లేతకొబ్బరి మొదలగు తేలిక ఆహారములు తీసుకొనుచు పిమ్మట వాగుగ నిమ్మలించువరకును గోధుమజావ పండ్లు వాడ వలెను. దరికేము మరవరాదు పిల్లల విషముయలో పాలుద్రాగిచుండు సంతె కాలము తల్లులకూడ తొట్టి స్నానములును, పథ్యమును చేయవలెను

కీళ్ళొప్పులు, అంకాళ్ళు మంటలు, వాత నొప్పులు, కల్లవాపులు మొదలగు రోగములు.

ఈ రోగములన్నిటికిని అజీర్ణము కారణము అజీర్ణ ముండి విరేచన ఒద్దముకు, దానినుండి యిట్టి రోగము లును కలుగును సోగముల క్షేత్రలో ప్రకృతి చికిత్సకు లకు పలిలేదు కారణమును తీసివేసిన కార్యము నశించును అన్యపదార్థమునందు మండము పుట్టి పులిసిపోంగి రక్తనాళముల ద్వారా సుచారము చేయునపుడు కీళ్లు ఇరుపగా నుండుటచే ప్రవాహమును పోనీక ఆడ్డగించును అందువలన సన్నని మార్మముద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటచే ఒరిపడికలన వేడిపుట్టిస్వయంశ్చుచు కీళ్ళద్వారా పోవుటకు ప్రయత్నించుటలో సుమ తే కీళ్ళియందు నొప్పి, పోటు వచ్చును. గాన యీ అన్య

పదార్థ మేమార్మమున యీ కాళ్ళలోను శరీరమంతటను చేరినో తిరిగి యార్మముననే వెనకకువచ్చి జీర్ణకోశ ములో బ్రవేశించి బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టి వేయబడునట్లు చేయవలెను సర్వరోగ ములందును చికిత్సాద్వయ తత్వముయొక్క శక్తి అమూల్యము గాన ఆవిరియు, కటిలింగ స్నానములును ఆలలి గలుగు వరకు లంఘనములు, పిమ్మట అవిదాహకరములును, సాల్విక ములును నగు యాహారముల సేవనమును చేయవలెను కీళ్ళు బాధగానున్నప్పుడు, వాపులకును బాధయున్న చోట్లకు ప్రత్యేకముగ ఆవిరి బట్టి పూలమొక్కిలకు నీళ్ళుగాయు తొట్టిరో చన్నీటి తుషారస్నానములును, పిమ్మట కటిలింగ స్నానములును చేయవలెను

చర్మవ్యాధులు, చిడుము, గజ్జి, తామర మంత్రములు, మాదలు, పుచ్చు, రసియోడు పొక్కులు మొదలగునవి,

శరీర వన్యపదార్థముచే నిండు చర్మమున కడుగున యీ అన్యపదార్థము జేరినపుడు రక్త ప్రసరణము చర్మము వరకును వచ్చి చర్మములోనున్న నూత్మనాళముల చిర రలు అన్య పదార్థములచే నిండియుండుటచే చర్మము నకు రక్తస్రావం చర్మము బండపారును సహజోష్ణ మును పోగొట్టుకొనును, చెమట పట్టును రంగుకూడ మారును అట్టి స్థితియందు చర్మమునందు కొంత ప్రతి కారము జరిగిన అడుగున జేరిన అన్యపదార్థ మొకచో జేరి కురుపులు మొదలగు రూపములతో చర్మమునందు ప్రవేశించిన పదార్థమంతయు ఆకురువునకు చుట్టుపట్ల జేరి పంపిమై చర్మమును బద్దలుగొట్టుకొని వెలుపలకు వచ్చును, నెత్తురురూపమున పోవును, ఇట్లు పూర్తిగా పోయినచో చర్మము బాగుపడి ఆరోగ్యవంతమగును అంతవరకును ఓపిక తీక మందులు రాసియు, కోయించియు, రోగపదార్థ మంతయు పోకుండ అపుణ్యవరు అందువల్ల ఒకచోట నుండి మరియొకచోటకు ఈ కురుపులు మారుచుండును అట్లు జరుగుతుండ శరీరము నకు మరింత శక్తి గలిగించి అన్యపదార్థమును పూర్తిగా నెట్టి వేయించుటకు గాను జీర్ణ కోశమునకు పని తగ్గించుటయు, ఉపశమన స్నానములు, ఆవిరి పట్టుట చేయవలెను మట్టి పట్టి మేలుపట్టు, కురుపులు, చిడుముల తావులందు ప్రత్యేకముగా ఆవిరిపట్టి చన్నీ ఎత్తునుండి ధారగా పడునట్లు చేయుచుండుటయు అవసరము అన్నివ్యాధులందు వలెనే అవిదాహిపథ్య మవసరము



ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

[164 వ పేజీ తరువాయి]

మనకు అసత్యపు మిత్రులుంటారు. వారావాణిని వినకుండాదుస్సోహ యిస్తారు ఈమారాధ్యని యింకా దుర్బలంగా వినపడుతుంది తరువాత అసలే వినపడదు. అప్పుడున్న సంశయమునిరాశగా మారుతుంది సర్వాభీష్టదాయకమైనది కల్పతరువు బొగ్గులకై కల్పతరువును పొడిచినట్లు, భగవద్దత్తమును నిశ్చయాత్మకమును అగు బుద్ధిని వదలి ప్రతిగా మోహాత్మకమును, మానవ దత్తమును అగు మనస్సును స్వీకరిస్తామి

అయితే వశ్యోపవాస మేమి చేయగలదు ?

ప్రకృతి యందును ఆత్మయందును భగవంతుని యందును విశ్వాసమును ప్రతిష్ఠిస్తుంది ప్రకృతి యందలి విశ్వాసమువలన ఆరోగ్యము, ఆత్మవిశ్వాసము వలన విజయము, భగవంతుని యందలి విశ్వాసము, భక్తి వలన శాంతి లభి సవి

మనకు అంతకన్న ఏమీకావలె ? మనము కోరేది మాత్రం మేమున్నది ? వశ్యోపవాసము వలన ఇవీ యెలా సంభవిస్తవో స్థలసంకోచము వలన నిచట వివరించలేదు. విశ్వాస ప్రకటన అనే ఆధ్యాత్మమొకటి యీ గ్రంథాంతమున చేర్చినాను

అందు ఒక్కమానవ మాత్రునిమీదనే అనుకోండి వశ్యోపవాసమెలా పనిచేసినది వివరించితిని ఇట్టిదీర్ఘపాసమువలననే నాకు కలిగిన విశ్వాసము లన్నియు జనించినవి నీకుగూడ నాకుగలిగిన విశ్వాసములే కలుగ వలెనని కోరుటలేదు ఇంతకన్నను మంచి విశ్వాసములు నీకు కలుగవచ్చును అందును గురించి నేను అనూయ పడ బోను

నీ విశ్వాసము వికసించుగాక! అది ద్యావాపృథివీ అంతరిక్షములను, అందలి సర్వకృత్తులను ఆవరించును గాక! ఊహకందినవిషయములలో నుండి ఆవాక్మ్యవృత్త గోచర మగు సత్యమును పొందును గాక !.

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౮

మనకు కొన్ని నమ్మికలుంటాయి పురుషునకు తదనుగుణముగా నడచుకునే ధైర్యము ఉంటుంది శేముషి కలిగి తదనుగుణముగా నడుచుకునే ధైర్యము ఉత్తమ పురుషునకే ఉంటుంది

నమ్మికలు మనకు వెలుపల చుట్టుకుని ఉంటవి మనము శేముషిలో జీవిస్తాము

ఇతరుల అనుభవము మీద ఆధారపడి, చివికి చెడలు తినగా శేషించినవి నమ్మికలు. అవి పెద్దలనుండి మనకు సంక్రమిస్తాయి లేదా ప్రక్కవారినుండి చేరు కుంటాయి వారికి అవి యితరులనుండి సంక్రమించినవే గదా! అసలు మొదట ఎట్టివారికి తగినట్లుగా అవి నేర్పినారో యెవరికి తెలుసు అవి మనకు తగినట్లులేవు అవి రూపముమారి వదులై పోయినవి మానెకలు పడినవి అతుకులు వేశారు, రప్ప తీశారు వెలిసిపోతే పది

## ధైర్యము న కై

ఉ ప వా స ము

తూటలు మార్చి మార్చి రంగులువేశారు అవి బొంత కుట్టించు కునేందుకుగూడా పనికిరాకుండా పోయినవి కాళ్ళు తుడుచుకునేందుకై వాపనికిరావు.

గౌరవనీయమైన కొన్ని యిట్టి నమ్మికలున్న వానిని పెద్దమనిషి-అంటాము వీరంతా యాత్రాస్థలములలోనో సప్తాహములలోనో సమావేశ మవుతారు ఒక భూరి గొప్పవారసుకుంటాము ఇంకో తూరి వారిని గొప్పవారసుకోలేక పోతాం ఆ గౌరవాన్ని నిలుపుకుందామని ప్రయత్నిస్తే అందులో నింకా కంతలు కనుపడుతై చివర కాపొలిష్ట తుంపులు తుంపు లవుతుంది. దానికి మన్నిక ఉండదు అట్టి ఆతుకులమారి ప్రతిష్ఠకోరకై ప్రాకులాడకపోతే సరికొత్త ప్రతిష్ఠను గడించటం మంచిదిగాదా ? దాని మీద మురికి ఎడదు అట్టిప్రతిష్ఠ ఉన్నచోట నెవరూ పోగుగారు మందిని పోగుచేసే ప్రతిష్ఠలు ఎంతకాలము నిలుస్తాయి ?

నేను కాలేజీలో ఉండగా వ్యోమవాసము ఆరంభము చేశాను ఎవరికీ అది సరిపడదు. అందరూ పారిపోయినారు గా చుట్టూ పోగు కాలేదు

కాలేజీ అంటే యేమిటి? దురదృష్టవంతుల పరీక్షా ప్రదేశము వారి గుండెల్లో పక్షవాతమూ, అంత రాత్రిలో మురుగు మాంసము, నాలుకలో వేగచలనమూ ఉంటే జీవితమనే ఆరోగ్యసదనము తప్ప ఈ రోగాలు కుదిరే ఉపాయం లేదు పాఠాలు బోధించే వారికి ఈ విషయం అంటే తలకొప్పి

ఇచ్చట నా వ్యాత కొంత నిండాసహితంగా ఉంది కొన్నిచోట్ల మరీ సీతబోధంగా ఉండేది కొన్ని భాగములు మీకు హితవుగా ఉండి ఉండవచ్చు అన్నీ కలిపి మొత్తంచేసుకుంటే నాగ్రింథం సమకీర్త్యంగా ఉండవచ్చు జాతిలోనూ సంఘములోనూ పాతుకొని పోయిన నమ్మికలను లెక్కపెట్టుకోకపోతే అది ధైర్యము నకు అనుకూలముగా ఉంటుంది తినే విషయములో తప్పితే జాతికి ఉండే సమ్మతాలు మీకు తెలుసా? ప్రపంచములో ఎంతో మహాత్ములున్నారు. వారి చరిత్రలు చదువండి

తత్కాలములోని ప్రజలందఱూ యే విషయము ఆసాధ్యమనియు, అవివేక మనియు తలచుచుండినో, అట్టి ఒక్క విషయమును వారు ధైర్యముతో స్వీకరించి జయమును బొందుచుండిరి మహాత్ములందఱూ అజేవిధం భౌతికశాస్త్రము, నూతన వస్తుసృష్టి, సంగీతము, కళ, సాహిత్యము, వైద్యము, సుతము, వీనిని అభివృద్ధి చేసిన వారినందఱిని తత్కాలముందలి మానవ సంఘము వారిని ఉన్నాదులనియే భావించిరి

వైద్యము సభివృద్ధిచేసిన వారు వైద్యము చదివిన వారు గారు వృత్తికి వెలుపట నున్నవారే దానిని అభివృద్ధికి దెచ్చిరి వారిలో సామ్రాజ్యవధ విధానము కనిపెట్టిన హేమిక, లింగ్, నీప్, కూనే, లాహేమిక, ప్రాథోరిక్లి, జన్స్, వెల్ట్ మర్, బ్యాబిట్, మెకో ఫేడెక్స్టిల్, విల్ మెకెన్, ఎక్స్ మొదలగు ఈజాబితాకు తుదిలేను. లోకశ్రీయముకొఱకై వీరెల్లరూ వ్యక్తిగతంగా స్వయంగా తమ సామర్థ్యముమీదనే ఉపయోగ కరమైన ఒక్కొక్క ఆదర్శాన్ని చేరుకున్నారు వీరందఱిలోకి జెలోసలేమ్ నజరెక్ జీసస్ ఘనులలో ఘనుడు.

వారు ఎన్నో విషయములు వినిరి ప్రపంచము లోని వారు నిర్వీర్యమగు భీతాహములో నున్నారు. మహాత్ములకు ఆ నిర్వీర్యత కాన్పింపలేదు వారికి సత్యము గోచరించినది సత్యదర్శనము వారికి సరిపోయినది వారు లోకమును దివ్యత్వములో పూరించిరి. వారిని లోకము అవమానించినది లోకమును లెక్క చేయక దానిని అవమానించినవారిని లోకము మెచ్చుకొంటుంది. ఆత్మోపలబ్ధి పొందినవారు లోకుల మెప్పునకై ఆశపడరు వారి అవమానమునకు ఎదురు చూస్తారు ప్రజలతోను, వారి అభిరుచులతోను రాజీ పడ్డావా ఓడిపోయినట్లే

తన ఆత్మత్వపీ జీవింపదలచినవా రెల్లరు జీసస్. దయానంద, గాంధీ మొదలగువా రెల్లరు ఆకాల దుర్మరణానికి వెలువనివారే సోకృటీస్ విషము త్రాగించి చంపిరి గదా! అట్టిధైర్యము సామాన్య విషయమేనా?

వ్యోమవాసమును గురించి వ్యాస్తాను.

వ్యోమవాసము అత్యధికఫలమును ఇవ్వవలె ననే ఉద్దేశ్యము, ఉపవాసమును ఆచరించుటలో అవలంబింప వలసిన విధులను విస్మయము చేశాను అవిధులను ఎంత శ్రద్ధగా అవలంబిస్తారో దానివలన కలిగే విజయము గూడా అంత యెక్కువగా ఉంటుంది.

పట్టణములోని వారు నన్నుగురించి ఆశ్చర్యముగా చెప్పుకొనుచుండగా నే నావీధులలో తిరిగినాను, ఉపవాస కాలములో ముడుచుకొని పండుకోకుండా పనులు చేశాను అప్పుడు వేసంగిపారకాల నడుస్తుంటే అందులో ఉపన్యాసాలు ఇచ్చాను నా అభిప్రాయములు గ్రహింపనివారిలోను, గ్రహింపశక్తిలేని వారిలోనూ, విరుద్ధశక్తుల మధ్య తిరిగాను ఈ విధంగా 30 దినములు ఉపవసించినాను వేయి ప్రపంచాలను నిరాకరించి జీవిత పరమార్థమును చేరగలననే ధైర్యము కలిగింది నాకు నిరాకరించుటలో సుఖ మేమిలేదు అయితే అనేక తూరుల నీవు నశింపకుండా ఉండుటకు ప్రపంచాన్ని వ్యతిరేకింపక కష్టమని ప్రజల అత్యాచారాలకు సున్నితమైన స్వభావముగలవారు దూరంగా ఉండాలి స్వభావవిధముగానే తమ ప్రవర్తనవలన ప్రజలు లుదిగివులవుతారు, అట్టివారు సాధ్యమైనంతవరకు ఉద్యోగమునకు తాము వశముకొకుండా క్రియా పంతులు కావాలి

ధైర్యము ఆత్మగూఢము. వశ్యోపవాసముగూడా అంతే వానిని పొందే విధము దేహానికి సంబంధించినది అనగా ఉపాధికి సంబంధించినది

దురదృష్టవశాత్తూ వశుడైన సఖుడు ఏడుస్తాడు ఆబల యైన స్త్రీకి చిరునవ్వు వస్తుంది కారణము స్త్రీ ధైర్యము ఆత్మకు సంబంధించినది పురుషుని బలము దేహము, మెడడునకు, మనస్సుకు సంబంధించినది అనగా తర్క లబ్ధమైనది ఆత్మంతమగు నష్టము సంభవించి నప్పుడు స్త్రీ ధైర్యం తెచ్చుకుంటుంది అవసరాన్ని యెదుర్కొంటుంది అప్పు డామె ఆత్మ అవలంబన చేస్తుంది ఎప్పుడూ లేని ధైర్యము ఆమెకు అప్పుడే వస్తుంది ఎవరికి ఉపాధికి సంబంధించిన అవధులు మనస్సులోకి రావో, శాశ్వతమైన నిరవధిక మైన ఆత్మయొక్క బలము ఎవరికి గోచ రిస్తుందో వారు ధైర్యశాలురుగా ఉంటారు

ఉ దా హ రణ లు

(1) నిద్రలో నడిచే రోగం ఒకటి ఉన్నది దానికి సోహన్నంబ్యులిజం అంటారు అట్టివారు నిద్రలో ఆరు అంగుళాల వెడల్పు బద్దమిదుగా నడుచుట నే నెఱుగు

దును (2) దైవావేశము వచ్చి నిష్కలోనూ, నీటి లోనూ దూకేవారు అపాయము లేకుండా వెలుపలికి రావటం. (3) ఆపదలో నున్న కుంటివాడు చుట్టూ అగ్ని మట్టడించినప్పుడు, చేతికర్రలమీద మూడు అంతస్తుల మేడ దిగి పాణిజము తప్పించుకుంటాడు

ఆబలయైన తల్లి తన బిడ్డలు ఆపదలో చిక్కుకుంటే వారిని రక్షించటానికి తల్లిమాచే సాహసము సామాన్య పరిస్థితులలో ఈ సాహసకృత్యములు అలవి అయ్యేవి కావు తన దేహము పడిపోతుందనిగాని, అపాయము సంభవిస్తుందనిగాని తత్కాలములో తోచదు కనుకనే వారా సాహసములు చేయగలుగుచున్నారు మీరు ఈ పనులు చేయగలరని భగవంతుడు వారితో చెప్పను. మీరు చేయలేరని ప్రపంచ మంటుంది అసంగతి తత్కాలములో వారు విస్మరిస్తారు అందువలన వారాసాహ సాలు చేయగలుగుతారు

భగవంతుడు “నీవు చేయగలవు” అనును అది యేదైననుసరే నీవు చేయగలుగుతావు ఆ పని యెలా సాధ్యమాతుందో, ఎందుకు నాభ్యజ్ఞాతుందో, ఎప్పుడు సాధ్యమవుతుందో వశ్యోపవాసము వలన చిత్తము నిర్మలమైనప్పుడు నీకు తెలుస్తుంది

## దం ప తి ద ర్శనము

వ్యక్తి సౌఖ్యానికిగాని సంఘసౌవధానికిగాని వివా హము వంటి సాంఘికవ్యవస్థ వేరొకటి గానము వివా హముయొక్క జయముమీదనే లోకముయొక్క సుఖ వృత్తము ఆధారపడి యున్నది అయితే ప్రపంచము లోని అన్ని వ్యవస్థలు నానాటికి అభివృద్ధిని జెందుటకు ఉపాయముల నన్వేషించుచున్నారు ఒక్క వివాహము విషయములో ప్రజలు తగిన శ్రద్ధవహింపక అది మన అదృష్టమనియు, కాకతాళీయ మనియు పేర్కొను చున్నారు తత్ఫలితములు ప్రపంచమున గడిచిన 50 యేండ్లలోను విడాకుల సంఖ్య రెట్టింపు అయినది ఇప్పుడు ఫ్రాన్సులో ప్రతి 21 వివాహములలోను 1 విడాకు, జర్మనీలో 24 కి 1, డెన్మార్కులో 22 కి 1, నార్వేలో, డెన్మార్కులో 30 కి 1, స్వీడనులో 33 కి 1, గ్రేటు బ్రిటనులో 96 కి 1, కెనడాలో నూటికి 1, అతి నాగరికులైన జపానీయులలో

8 టికి 1 యును, అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలో 6 టికి 1 యును విడాకులున్నవి

ఏసంస్థ కాసంస్థ, యే యంత్రాన్ని కాయంత్రము, నానాటికి లోపములను గరిదిద్ది పరిపక్వావస్థకు వచ్చు చుండగా ఒక్క వివాహసంస్థమాత్రము ఈవిధంగా అధోగతికి రా గత మేమి? ఈ విషయములో నెవరూ పట్టించుకొనలేమి? మనముగూడ నానాటిజంతుదాంపత్య విధానము కంటెను అధోగతికిపోవుచున్నామా? అనిపించు చున్నది ఈవిషయములో పరిశోధనచేసినవారు ఏమనుచున్నారో మనము ఒకింత పరిశీలించెదముగాక!

వివాహము సౌఖ్యదాయకమగు నుపాయముల నన్వే షింప, అనేక దేశములలో ప్రయత్నములు జరిగినవి నేలాది విషయములను వారు పరిశీలించి కొన్ని నియమ ములను కనుగొనిరి. వానిని మనముగూడా పరిశీలించము.

(1) 2 సంవత్సరముల పరివయము గలిగి వివాహము చేసికొనిన వారిలో నూటికి 83 దంపతుల వివాహములు జన్మప్రదముకాగా 3 నెలలకన్న తక్కువకాలము పరిచయముగల వారిలో వివాహమొందిన దంపతుల విషయములో నూటికి 25 వివాహములే శుభప్రదమైనవి.

(2) 19 సంవత్సరములకన్న తక్కువ వయస్సు గల దంపతులు వివాహముగొకన్న 24 సంవత్సరముల యువతీయు, 29 సంవత్సరముల యువకుడును వివాహమొందినప్పుడు ఆ దాంపత్యములు 10 రెట్లు ఎక్కువ ఫలప్రదమైనవి

(3) సంతానము కలిగిన వారిలో నూటికి 8 మంది మాత్రము విడాకులు ఇచ్చుకొని సంతానము లేని వారిలో విడాకులు నూటికి 70 గా ఉంటున్నవి

(4) స్త్రీలు మైథున శుభము ప్రధానముగా పెట్టుకొను. ఎన్నో యితర విషయములను ప్రధానముగా చూచెదరు

(5) మతము, సాంప్రదాయములలో నిర్దోషి ఏకత్వమున్నప్పుడే వివాహము సౌఖ్యదాయకముగాను, జయప్రదముగాను ఉన్నది

దంపతులుగా నుండ దలచిన వారికి శుభ్యముగా తెలియకలసినవి

వివాహ బంధము కేవలము శుభమునే నిరంతరము ఇస్తూ ఉంటుందనే అపోహ ఉన్నది

ఇతర విషయాలగు సౌఖ్యములకు కష్టపడమైన బాధ్యతలన్నట్లే వివాహానికిగూడ కొన్ని బాధ్యతలున్నవి అందులో ముఖ్యముగా నిలకడ స్వభావముగల యిద్దరు కలసి ఉండవలసియున్నది అందులో ఒకరు కేవలము తమ సౌఖ్యాన్నే చూచుకుంటుంటు పనికిరాదు అట్లే తమవ్యక్తిత్వాన్నే ప్రధానము చేసికొని యెదుటి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని గణింపకుండుటయు తగదు అట్లని తమసౌఖ్యాన్ని వ్యక్తిత్వాన్ని చంపుకొనుటయు తగదు తమతమసౌఖ్యాలను, వ్యక్తిత్వాలను చంపుకొనకయే యెదుటివారితో సహకారముతో మెలగుట నేర్చుకోవలెను

పాఠశాలలో నెంతకాలము బోధించినను, చరిత్ర, భూగోళము, గణితమూ, మొదలగు విషయములనే బోధించెదరుగాని వ్యక్తులకు, తద్వారా సంఘమునకు

చరిత్రాధికమునకు ఆత్మంతావశ్యకమైన దాంపత్య ధర్మ శాస్త్రమును బోధించుట లేదు అభ్యుదయ పరిపాలనలో ఈ విద్యనుగూడ విధిగా పాఠశాలలలో బోధించుట యుక్తము

విడాకుల న్యాయస్థానములలో విచారించిన విషయములలో పర్యవసానముగా ఈ క్రింది కోరికలు నెరవేరిక విడాకులు ఇచ్చుకొనుచున్నట్లు తేలినది.

స్త్రీకి ఈ కోరికలు తీరక

1 తానే గృహనిర్వహణము చేయవలెను

2 భర్త తనను నిందించి, కొట్టరాదు.

3 గృహవ్యయములకు ఎక్కువ డబ్బు ఇవ్వవలెను

4 తన స్వంత వ్యయములకు ప్రోత్సేకించి కొంత మొత్త మివ్వవలెను

5 ఇంటి నౌకరులను భర్తయే కాసించి గృహమును అందముగా నుండునట్లు చేయింపవలెను.

6 వారములో ఒకదినము ఆమె తన పనులు చూచుటకు, తాను తిరుగుటకు భర్త అనుమతింపవలెను

7 వారములో నింకొక దినము భర్త, భార్యను దగ్గరఉండి త్రిప్పవలెను

8 భార్యయందు ప్రేమయున్న సంగతి ఆమెకు తెలియునట్లు చర్చింపవలెను

9 భర్త తనకు ఇష్టమువచ్చిన దినము తన స్వంత ద్రవ్యమును జేసుకొనవచ్చును. అయితే అది శ్రీమతికి తెలిసి అనుమతించిన మొత్తముగా నుండవలెను

భర్త కోరికలివి —

1 శ్రీమతి యింటిఆస్తులను ధ్వంసము చేయరాదు

2 అన్ని వేళలను, 3వ యిష్టప్రకారమే జరుగవలెనని పట్టుబట్టి కోపము తెచ్చుకొరాదు

3 ఏబదివరకు అంకెలను లెక్కబెట్టి తరువాతనే యే పనిపైను ఆరంభింపవలెను

4 తమ పొరుగింటివారు పొందుచున్న సౌఖ్యమును శ్రీమతి భర్తయెదుట స్తుతింపరాదు

5 శ్రీమతి తమకు కావలసిన వస్తువులను వ్రాసి యుంచుకొని దుకాణమునకు తిరుగు కాలముల సంఖ్యను తగ్గింపవలెను.

6 భోజనకాలమున యెట్టి అలజడివని, ఆకాంతికిని, కారణము కలిపింపక శాంతిగా నందునట్లు చేయవలెన. దంపతులలో నుండు అహంభావమువలన సామాన్య విషయములగుడ అవసరములేని ప్రాముఖ్యతను పొందచున్నవి అందువలన అన్యోన్య సహకారము, సహనము, ఓరిమిని దంపతులు వృద్ధిచేసుకొనవలయును. ఎవరును తాము యెదుటివానికి లొంగనక్కరలేదు. ఒకరి పృజ్ఞను రెండవవారు గోచుత్తీసుకొని కలిసి పనిచేయుట శ్రేష్ఠకొనవలయును అప్పుడు ఎవరి మేలు వా గాక యెవరిమేలుకైనను యిది గాక కలిసి పనిచేయుదక ఎవరిమేలుకొరకైనా లే పనిచేయుటకై ప్రియత్నించిన యెడల దంపతులలో వైమఘ్నము ఆరంభ మగును రెండవవారు తనకు పూర్ణముగా వశము కావలెనని, కోరుటయు తనకు వశముగాక యెవరికో వశమైనట్లు భావించి అనూయ పడుటయు దాంపత్య ధ్వంసమునకే దాటియును.

ఆందువలన వివాహము జామ్యులపెళ్ళివంటిది గాదు. రాధ్యతతో కూడినది అందువలన దంపతులలో యీ కొంది దోషములు లేకుండునట్లు చూడవలెన.

శ్రీమతులు 1. గొణుగుట 2. ప్రేమరాహిత్యము 3. స్వార్థపరత్వము 4. నేరమెంచుట 5. భర్తపనులలో ఆకసరమైన జోక్యము కలిగించుకొనుట. 6. సోమరితనము 7. చిరాకు

శ్రీయుక్త 1. స్వార్థపరత్వము 2. వృత్తిలో ఆకసరము 3. నిజాయితీ లేకండట 4. నేరమెంచుట 5. ప్రేమను చూపకుండుట

వివాహమైనచో, యెదుటి వారి స్వభావము మారక పోతుందా అని యెవరూ వివాహమువరకు ఎవరి స్వభావము వానికి ఉండనే ఉంటుంది అట్టివారికో తాను యెట్లు పాసగియుండు వలెకో యెట్లు గర్తించినప్పుడే దాంపత్యము సుఖప్రదము అగున కనుకొటివారిలో యోగ్యత, అయోగ్యత కూడ కలిసియుండును యోగ్యత యిట్లవే అయోగ్యతను గురించుటకు యిట్లము లేనప్పుడే వివాహం ఆకసర మేర్పడుచున్నది ఒప్పులకు సంతోంచుచూ, తప్పులను సహనముతో ఓర్చుకొనను ఉండని యెడల సంసారములు విచ్ఛేదము అగుచున్నది ప్రపంచము నందలి మానవులందఱును ఆసంపూర్ణలేగాన సహనముతో దాంపత్యమును, జయప్రదము చేయ దంపతులు సదా ప్రయత్నింపవలెను

బాతి, మర, సాంప్రదాయ, వృత్తులలో యేకత్వి మున్నప్పుడే దాంపత్యములు జయప్రద మగుటకు యెక్కువ అవకాశములన్నవను సంగతి. యెవరూనూ మఱచిపోరాదు (ఈ విషయమై యింకను యెక్కువ వివరములకు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - విజయవాడ వారు ప్రచురించిన సుఖసంసారము రు 4-8-0 ప్రాయము లీల పెల రు 4-0-0 చదువదగును )

## ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు - విజయవాడ

1952 ఏప్రిల్ నెల జమా ఖర్చు లెక్కలు

జమలు - నెలారంభమున నిల్వ రూ 219-14-8, ప్రకృతి రూ 13-8-0, పుస్తకములు రూ 132-1-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5-6-9, ఇంటియద్దె రూ 1-0-0, పుస్తకముల ఏజన్సీవల్ల వచ్చిన డబ్బు రూ 70-0-0, పాలములు రూ 207-0-0, వెరళిరూ 603-14-5  
ఖర్చులు - ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 5-4-6, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 8-14-6, పుస్తకముల కమిషను రూ 22-6-4, ప్రింటింగుచార్జస్ రూ 291-3-6, జీతములు రూ 2-3-0, భరణము రూ 90-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-1-0, మిస్టేనియన్ రూ 1-1-0, స్టేషనరీ 24-0-0, లైబ్రరీ రూ 6-12-0, పాలములు రూ 6-0-0, ఏజన్సీలకు ఇచ్చిన పుస్తకములు రూ 56-12-0, చిల్లరబాకీలు 20-0-0, నిల్వ రూ 111-15-2, వెరళి రూ 603-14-5

విజయవాడ,  
1-6-1952

కందాక వెంకటాచార్యులు,

జనరల్ మేనేజరు

# ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

## హృదయచికిత్సా గ్రంథములు

హృదయచికిత్సా గ్రంథము	10 0 0
హృదయచికిత్సా గ్రంథము	2 0 0
హృదయచికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
హృదయచికిత్సా గ్రంథము	0 6 0

## జలచికిత్సా గ్రంథములు

జలచికిత్సా గ్రంథము	10 0 0
జలచికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
జలచికిత్సా గ్రంథము	0 12 0
జలచికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
జలచికిత్సా గ్రంథము	0 4 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథము	4 0 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథము	1 8 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథము	0 6 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథము	0 6 0

## దురభ్యాస భండనలు

దురభ్యాస భండనలు	0 4 0
దురభ్యాస భండనలు	0 12 0
దురభ్యాస భండనలు	0 8 0
దురభ్యాస భండనలు	0 4 0
దురభ్యాస భండనలు	0 4 0
దురభ్యాస భండనలు	0 1 0
దురభ్యాస భండనలు	0 4 0
దురభ్యాస భండనలు	0 4 0
దురభ్యాస భండనలు	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథము	5 0 0
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథము	4 0 0
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథము	4 8 0
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథము	4 0 0
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథము	0 14 0

## ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	0 5 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	1 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	0 4 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	0 3 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	8 0 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	0 12 0
ప్రకృతిచికిత్సాగ్రంథము	8 0 0

## సన్నిధిచికిత్సా గ్రంథములు

సన్నిధిచికిత్సా గ్రంథము	0 1 0
సన్నిధిచికిత్సా గ్రంథము	0 1 0
సన్నిధిచికిత్సా గ్రంథము	0 2 0

## ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథములు

ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 8 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 5 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 4 0
ప్రాకృత చికిత్సా గ్రంథము	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్సా గ్రంథములు

చికిత్సా గ్రంథము	0 12 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 4 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 4 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 4 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 12 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 2 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 8 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 2 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 8 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 3 0
చికిత్సా గ్రంథము	2 0 0
చికిత్సా గ్రంథము	1 8 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 12 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 6 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 8 0
చికిత్సా గ్రంథము	0 8 0
చికిత్సా గ్రంథము	2 0 0
చికిత్సా గ్రంథము	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు. ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



# హక్కి

C. P. BROWN  
LIBRARY

సంపాదకులు

పుచ్చా పేంకట్రామయ్య

1952

జూలై

వెల రు 0-6-0

వృత్తి కార్యాలయట్టె, విజయవాడ.

V.V.R.S.

# నా రి శై ట్టి హ ను మ య్య గా రి వ ర్ధం తి

విజయవాడలో 9-8-1952 తేదీ ఉదయం 8 గంటల నుం

ఈ సందర్భమున అందరు విచ్చేసి కార్యక్రమమునందు పాల్గొందురని ప్రార్థన

అ. శ్వ. శ్మ. ల. డి. వెంకయ్య గారు

## శ్రీ మ తి కీ॥ శే॥ జ్ఞానాంబ గా రి వ ర్ధం తి

1952 జూన్ 29 తేదీన జ్ఞానాంబగారి వర్ధంతి ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవన ములో జయప్రదముగ జరిగినది అనేకులు విచ్చేసిరి. ఈమె ప్రకృతి వ్యాప్తికి యెట్లు తోడ్పడినది ప్రకృతి చందాదారు లెల్లరకు తెలిసిన విషయమే. ఆమె ప్రకృతిచికిత్సను గురించి అనేక వ్యాసములను వ్రాసి వాటిని ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురించియు, అనేక గ్రంథములను వ్రాసియు లోకమునకు అపార సహాయము చేసిరి. ఆమెయు ప్రకృతి జీవన మును గడిపిరి. మనముకూడ ఆమె అడుగు జాడలలో బోవలెను ఇప్పుడు మనము చేయ వలసినపని ప్రకృతి విషయములను తెలిసికొని ఏవో వ్యాధులు మనకు సంభవించి నప్పుడు జబ్బులు నయము చేసికొనుట కాదు. ఇప్పుడు మనము చేయవలసినపని యెంతో ఉన్నది. జ్ఞానాంబగారును, హనుమయ్య గారును తమ జీవితములను సర్వమును త్యాగము చేసి ఎంతయో కష్టపడి మన ఆంధ్రదేశమున ఒక ట్రస్టును స్థాపించి, ధనమును, గృహములను, గ్రంథములను సంపాదించి మన కిచ్చిరి. శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య గారును, శ్రీ పుచ్చా వేంకటామయ్య గారును మరియొక

విధముగ త్యాగము చేసిరి ఈ ట్రస్టుకై పాటు పడిరి. కొండపల్లిలో కొంత భూమిని సంపాదించిరి. ఇప్పుడు మన కర్తవ్యము ప్రకృతి చికిత్సా శాస్త్రమును లోకమున వెదజల్లుట అయి యున్నది. దీనికై మన మెల్లరము పూను కొనవలెను. అప్పుడే మన పెద్దల అడకు జాడలలో బోయినవారల మగుమము, మీ శక్తికొలది ప్రయత్నించుడు.

## అ ద్భు త కుం డ లి ని

ఇందు షట్ చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొల్పుట, అష్టసిద్ధులు, పంచప్రాణములు, పంచవాయువులు, మొదలగు విషయములు వ్రాయబడినవి.

చక్కని కేలికోబైండు వెల 5—0—0

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

విజయవాడ 1



సంపుటము 34

జూలై 1952

సంచిక 7

## ఆరోగ్యము.

ఈ ప్రపంచమందు వైద్యులు యెక్కువైనకొలది రోగములుకూడ ఎక్కువగుచున్నవి. ఇంతకు పూర్వము వైద్యులు తక్కువై యుండిననూ రోగములు కూడ తక్కువగానే యుండెను. ఈ అనారోగ్యమునకు మన స్వబుద్ధియే కారణము. పూర్వము మన పెద్దల కుండిన ఆరోగ్యము మనకు లేకయున్నది. అందులకు కారణము వారు ఆచరించు చున్న ఆరోగ్య పద్ధతియే. వారు ఆచరించుచున్న పద్ధతు లన్నియును మనము వదలివేసి అనారోగ్యమును పొంది ఘోరవ్యాధులు పాలై మృత్యువాత పడుటయు సంభవించు చున్నది. కాన మన మెల్లరము ఆరోగ్యపద్ధతులను లోకమున చాటించుట ముఖ్యవిషయము ఆరోగ్యసూత్రములను అందరను చదివి వాటిని ఆచరణలో నుంచి రోగములపాలు కాకుండురని కోరుచున్నాను. మనము విదేశీ నాగరికతను అనుసరించి మన శాస్త్రములందు గల ముఖ్య సారాంశములను వదలి అగౌరవము చేయు

చున్నాము. ఈ నవనాగరికతచే పట్టణములు గ్రామములు కూడ అశుభ్రము లెక్కువై రోగములు హెచ్చి మరణములపా లగుచున్నారు ఇట్టివి తొలగవలెనన్న గ్రామములందును పట్టణములందును ఈ ఆరోగ్య విషయమై ప్రచారముచేయుట, కరపత్రములు మొదలగు వాటిచే ప్రజలకు బోధపరచవలయును.

[పాఠఃకాలకృత్యములు.

శ్లో॥ బ్రాహ్మేముహూర్తే ఉత్తిష్ఠ స్వస్థో రక్షోరమాయుష్యః ॥

స్వస్థుడు ఆయుః పరిపాలనారం బ్రహ్మముహూర్తమందు అనగ సూర్యోదయమునకు 2 ఘడియలు ముందు నిదుర మేల్కొనవలయును.

శ్లో॥ స్నానం చ శర్వవర్ణానాం శౌచం కార్య పుర స్సరం ॥

అన్నివర్ణముల వారికిని అనగా బ్రహ్మ  
క్షత్రియ వైశ్య శూద్రులు కూడ స్నానము  
చేసి శుభ్రముగ నుండుట ప్రధానము.

నూ॥ శౌచంతుద్వివిధం ప్రోక్తంబాహ్య  
మభ్యంతరం తథా ॥

శుచి రెండు విధములు. శరీరమును పరి  
శుభ్రముగ నుంచుట మొదటిది. ఎల్లప్పుడును  
మనస్సును నిర్మలముగ నుంచుట రెండవది.

నూ॥ న వేగాఢాధారయే ద్ధీమాఢా ॥

బుద్ధిమంతు డగువాడు మల, మూత్ర,  
శుక్రము, వాంతి, అపాన వాయువు, తుమ్ము  
ఎక్కిళ్ళు, ఆవలింత, ఆకలి, దప్పి, కన్నీడు,  
నిదుర, శ్వాసము, తేనిసుపు, ఈవేగములను  
నిరోధించరాదు.

దంతధావనవిధి.

నూ॥ ఏకైకం మరయే ద్దంతం॥

దంతములను ఒక్కొక్కటి ప్రత్యేకముగ  
తోమవలెను.

నూ॥ నింబశ్చ తిక్త కేశేష్ఠః కషాతే  
ఖదిరస్తథా । మధూశోమధురే శ్శేష్ఠః కరంజః  
కటుకేతథా॥

చేదురసమునకు వేప, వగరునకు చంద్ర,  
తీపురసమునకు ఇప్ప, కార రసమునకు కానుగ  
వీటిలో యేపుడకలతోనైనను దంతములను  
తోమవలయును.

నూ॥ జిహ్వనిర్జీవనం శాప్యం సావర్ణం  
వార్కమేవచ । తన్మలాపహగం శస్త్రమ్మదు  
శ్శ్చం దశాంగుళం ॥

వెండిరేకైనను బంగారురేకైనను లేక  
రాగిరేకైనను నాలుక యందలి మలము

దీయుటకై ఉపయోగించవలెను అట్టిరేకు  
మృదువుగాను నున్నగాను 10 అంగుళముల  
పొడవుగను ఉండవలెను మృదువుగా నుండు  
పుల్లబద్దనైనను ఉపయోగించ వచ్చును.

గంధూషవిధి.

శ్లో॥ గంధూష మథ కుర్వీత శతీనపయ  
సాముహుః । కఫతృష్ణామలహరిం ముఖాతః  
శుద్ధికారకం ॥

చల్లనీళ్ళనుపలుమారు నోటితో పుక్కిలించ  
వలెను. అట్లుచేయుటవలన కఫము దప్పి  
మాలిన్యము తొలగును నోటిలోపల భాగ  
మంతయు నిర్మలత్వము చెందును.

శ్లో॥ మూత్రే పురీషే భుక్త్యంతే  
తర్జైవ ద్విజధావనే చతురప్తద్వివత్ ద్వ్యప్త  
గంధూషైశ్శుద్ధి రివ్యతే ॥

మూత్రవిసర్జనానంతరం 4 మార్లును  
మలవిసర్జనానంతరం 8 మార్లును, భోజనానం  
తరం 12 మార్లును దంతధావనము చేసిన  
పిమ్మట 16 మార్లును చల్లనీటితో పుక్కిలించ  
వలెను.

అభ్యంగనము.

శ్లో॥ అభ్యంగమాచరేన్నిత్యం సజరాశ్రమ  
వాతహా । దృష్టి ప్రసాద ప్తప్తాయః స్వప్న  
సుత్వక్త్వ ధార్ధ్యకృత్ ॥

ప్రతిదినమును అభ్యంగనము చేసుకొన  
వలయును. ముసలితనము, శ్రమవా, తము నశం  
చును. కన్నులకు నైర్మల్య మొదవును శరీర  
పుష్టి, ఆయుర్వృద్ధి, నిద్ర పట్టుట, కాంతి, పటు  
త్వము, దేహమునకు కలుగును.

ఉద్వర్తనము

శ్లో॥ ఉద్వర్తనం కఫహరం మేదః  
ప్రవితాపహం । స్థిరీకరణ మంగానాం త్వ  
ప్రసాదకరం పరం ।

నలుగు పెట్టుకొనుటచే కఫము కొవ్వు  
హరించును. అవయవములయందు పలుత్వము  
కలుగును. చర్మమునందు కాంతి కలుగును.

వ్యాయామము

సూ॥ శరీరాయాశజననం కర్మవ్యాయామ  
సంజ్ఞకం ॥

శరీరమున కాయాసము కలిగించు పని  
వ్యాయామ మనబడును

శ్లో॥ శరీరచేష్టా యా చేష్టా స్థైర్యార్థా బల  
వర్ధనీ । దేహ వ్యాయామ సంఖ్యా తామా  
త్రాయాతాం సమాచరేత్ ॥

యే పరిశ్రమ శరీరమునకు స్థిరత్వమును  
కలిగించునో బలమును వృద్ధిచేయునో అట్టి  
శరీరచేష్ట వ్యాయామ మనబడును. దానిని పరి  
మాణమును గుర్తెరిగి ఆచరించవలెను.

సూ॥ నలవిగతక్లమః ఉపస్పృశేత్ ॥

దేహపరిశ్రమము వలన కలిగిన ఆయా  
సము తీరకమునుపే స్నానము చేయకూడదు.

శ్లో॥ తత్కృత్వాతు సుఖం దేహం, విమృ  
క్షియాత్ప్రమంతతః ।

వ్యాయామానంతరం మనుజుడు సుఖముగ  
శరీరమునంతయు మర్దన చేయవలెను.

శ్లో॥ శరీరోపచయః కాంతిః గాత్రాణాం  
సువిభక్తతే । దీప్తాగ్నిత్వం అనాలస్యమ స్థిర  
త్వలాఘవం మృజా । శ్రమ, క్లమ, విపాసా

ఉష్ణశీతా దీనాం సహిష్ణుతే । ఆరోగ్యం చాపి  
పరమం వ్యాయామా దుపజాయతే ।

దేహపరిశ్రమచేసిన శరీరవృద్ధి, కాంతి,  
అవయవములు చక్కగ యేర్పడుట, అగ్నిదీప  
నము, మందత్వము లేక యుండుట, శరీరస్థిర  
త్వముబొందుట, కాయము చులకనై యుండుట,  
వ్యాధి, శ్రమ, బడలిక, దప్పి, ఉష్ణము, శీతము,  
వీని నోర్చుకొని ఇవి కలుగును. మరియు  
వ్యాయామము వలన చక్కని ఆరోగ్యము  
కూడ కలుగును.

శ్లో॥ వయోరూప గుణైః హనమపికుర్యాత్  
సదర్శం ॥

తగినవయస్సు లేకున్నను మంచి అందము  
లేకున్నను తగుగుణములు లేకున్నను వ్యాయా  
మమునం దుత్తీర్ణుడైనవాడు చూచుటకు  
చక్కగ నుండును.

శ్లో॥ వ్యాయామం కుర్వతో నిత్యం విరుద్ధ  
మపి భోజనం । విదగ్ధమ విదగ్ధంవా నిర్దోష  
పరిపచ్చతే ॥

అసాత్మ్యమైనట్టిగాని, ఎక్కువగనైన వండ  
బడినట్టి ఆహారమునుగాని నిత్యవ్యాయామ  
నేవితముడు సుఖముగ జీర్ణించుకొనును.

సూ॥ న జాతు భుక్తావాః ఖాదేన్మాత్రాం  
ఖాదే ద్భుభుక్షితః ॥

భోజనముచేసిన వెంటనే మరల భుజింప  
రాదు. ఆకలికల్గినను మితముగా భుజింప  
వలయును.

పాలు

శ్లో॥ ఉపవాసాధ్యభాష్య స్త్రీయౌతౌతప  
కర్మభిః క్లాంతా నామననార్థం పయః  
పథ్యం యథామృతం ॥

ఉపవాసము, మార్గాయాసము, బిగ్గరగ మాటలాడుట, స్త్రీ సంగమము, గాలి, ఎండ, దేహకష్టము వీనిచే అలసినవారలకు పాలు అమృతతుల్యమైనవి.

ఫలములు

శ్లో॥ పురాణమామంశం క్షిప్తం క్రిమివ్యాదహిమాతపైః | అదేశకాలజం క్లిన్నయత్ స్యాత్ఫలమసాధుతత్ ||

ప్రాతగ్గిలినట్టియు, అపక్వముగనుండునట్టియు పురుగులు, విషజంతువులు, మంచు, ఎండ వీనివలన పీడింపబడినట్టియు మంచి ప్రదేశములందుగాని, మంచికాలములోగాని, ఫలించనట్టియు, కుళ్ళినట్టివియునైన పండ్లు తినుటకు యోగ్యములుకావు.

హితాహితములు

శ్లో॥ ఉచితా దహితా ధీమాన్ కృమశోవిరమేన్నరః | హితం కృమేణ సేవేత కృమశ్చాత్మోపదేక్ష్యతే ||

అహితమైన అలవాటులు చెడుగుణు చేయకున్నను కృమముగ మానవలయును. హితమైన వానినిగూడ కృమముగానే అభ్యాసము చేయవలయును. కాని ఆకస్మాత్తుగ అభ్యాసముజేసి పనిని అలవాటు చేయరాదు

నిద్ర

శ్లో॥ నిద్రాయత్తం సుఖం దుఖంః పుష్టిః క్షాంతిం బలాబలం | వృషతా క్లిష్టతాజ్ఞానం అజ్ఞానం జీవితం సచ ||

సుఖము - దుఃఖము, పెంపు - కృశత్వము, బలము - దుర్బలత్వము, పుంస్త్రవము - సపుంశకత్వము, తెలివి - తెలివిలేమి, బ్రతుకు - చావు, ఇవియన్నియు, నిద్రాధీనములై యున్నవి.

నూ॥ తస్మాత్ హితాహితం స్వప్నం బుభ్వా స్వప్నాసుర్నిం బుధః |

అందువలన బుద్ధిమంతుడగువాడు నిద్రయొక్క హితాహితములను చక్కగ తెలిసి నిద్రించవలెను.

శ్లో॥ గతాధ్వయనమ దృష్టికర్మభారాధ్వకరతాః | అజీరసంక్షతాః క్షీణాః వృద్ధాబ్జలాస్తథాబలరో | తృష్ణాతీసార శూలార్తాః శ్వాసినః వాక్కునః కృశాః | పతితాభిహతోన్మత్తాః క్షాంతాయాన ప్రజాగర్హైః | కోధశోకభయ క్లాంతాః దివాస్వప్నోచితా శ్చయే | సర్వయేతే దివాస్వప్నం సేవేరన్ సర్వకాలికం | ధాతుసామ్యం తథాప్యేతాంబలాచాప్యపజాయతే | క్షేమాప్యష్టాతి చాంగాని స్థైర్యం భవతి చాయుషః |

పాడుట, చదువుట, మద్యపానము, స్త్రీ సంగమము, దేహవ్యాయామము, దారి నడచుట, వీటిచే నలసినవారు అజీరరోగులు, కృశించినవారు బలహీనులు. ముశలివారు, పిల్లలు. దప్పి అతిసారము గలవారు కడుపు నొప్పిగలవారు (లేక రొమ్మనొప్పి) ఉబ్బసము ఎక్కిళ్ళుగలవారు, కృశించినవారు, ఎత్తునుండి క్రిందబడినవారు, తీవ్రమైన దెబ్బలు తగిలినవారు పున్నత్తులు వాహనాదులు ఎక్కుట చేతను, నిద్ర మేల్కొనుటచేతను, అలసినవారును, కోపము, దుఃఖము, వీనిచే నలసినవారును, పగటినిద్ర అభ్యాసము కలవారును, వీరు పగటినిద్ర కర్దులు. వీరలకు పగటినిద్ర వలన ధాతువులయొక్క సమత్వము, బలము కలుచున్నది నిదురచే కలునట్టి క్షేమాము వారి అవయవములను బోపించుచున్నది. మరియు వారియొక్క ఆయువునకు స్థైర్యము కల్గించుచున్నది.



## యోగా స న ము లు

పీఠిక

భారతదేశము భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానమును ప్రపంచము దంతటను విరివిగా విరజల్లినది. నేడు పాశ్చాత్యదేశములలోని ప్రజలనేకులు యోగశాస్త్రమును గురించి ముచ్చటగ జెప్పుకొనుచున్నారు. అనేకులు యోగాసముల నభ్యసించుచున్నారు.

పాశ్చాత్యవ్యాయామము ఆటలు యుద్ధములతోను, పోటీలతోను, నిండియున్నవి సామాన్యముగా సదా రెండు పక్షములు ఒకదానితో నొకటి పోరాడుచుండును. ఆటలపేరుతో కూడ రెండు పక్షములు కనుపించుచుండును. వారి సామాన్య వ్యాయామములోకూడా ఒకరు మాత్రమే అభ్యసించునప్పటికి లేక ఒకరికంటె ఎక్కువమంది కలిసి అభ్యసించునప్పటికి— ఈ లక్షణమే కనుపించుచున్నది. అయితే మన యోగశాస్త్రాభ్యాస మంతయు శాంతిమీద ఆధారపడి యున్నది శరీరమును స్వాధీనము చేసికొనుట, శరీరము ఆత్మకు లొంగియుండుట, అనునట్టి వాటివలన శాంతిదాతలకు యోగ శాస్త్రము గొప్ప మార్గదర్శి యగుచున్నది. ఒక్క శరీరమును మాత్రమే అభివృద్ధి చేసికొనుట ద్వారానేకాక, ఆత్మకు కూడ అభివృద్ధి చేసికొనుట ద్వారా కూడ మన పూర్వులగు ఋషులు పరిపూర్ణత్వమును పొందుటకు యత్నించిరి. యోగసాధన వలన వారు కృతార్థులైరి.

యోగశాస్త్రమును మించినది కాదుకదా దానితో సమానమైన ఇతరశాస్త్రము మరిఒకటి

కందాళ వెంకటాచార్యులు

కానరాదు. అంతేకాకుండా పైగా యోగ సాధనవలన అన్యశాస్త్రము లంగీకరించని యద్భుతఫలితము లనేకములను స్థూలశరీరము పొందును. భౌతిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినంతవరకే సామాన్యశాస్త్రము మనస్సును గూర్చి తెలుపును. అయితే యోగశాస్త్రము మాత్రము మనస్సుకు శరీరమునకు, ఆత్మకు శరీరమునకు గల యద్భుత సంబంధములను తెలుపును ప్రపంచచరిత్రలో తెలుపబడిన యద్భుతములను యోగశాస్త్రము మాత్రమే మనకు విపులముగ విశదీకరించగలదు. ఈ యోగసాధన వల్లనే మహాత్ము లనేకులు యద్భుతముల చేసిరి. జీససుక్రైస్తు నీశ్వమీద నడచుట మొదలగు కార్యముల జేయగలిగెను. శ్రీ శంకరులవారు అగ్నిలో కాలిపోవుచున్న శరీరమును కాపాడుకొనిరి. పరకాయ ప్రవేశ మొనరించిరి ఇటులనే మహాత్ము లనేకులు అనేకవిధములైన యద్భుత కార్యముల జేసిరి. దివ్యజ్ఞాన సమాజసాధనకు కారకులైన మరుదేవాపి మహర్షులును, సదరు సమాజ నాయకులైన బ్లావట్స్కి, ఆసీ బీసెంటు, యోగీ లెడ్బీటరు అనేక యద్భుతకార్యముల జేసిరి. యోగశాస్త్రమును సాధించునెడల మనమున్ను అట్టికార్యములను చేయగలము.

శరీరము మనస్సు సామరస్యముగ నుండవలెనన్న, సాధారణ భౌతిక విషయములకంటె ఆధ్యాత్మిక విషయములు మించి యుండవలెనన్న, పోటీలతో కూడుకొనిన కళలుకంటె శాంతియుతమైన కళలు అభివృద్ధి యవలెనన్న యోగమే పరమాపధము. అది మనహా

వేరు శరణ్యములేదు. ఈ ప్రపంచమందలి సకల సమస్యలను అది తీర్చగలదు.

యోగాసనములను కొన్ని నియమములతో జాగ్రత్తగా అభ్యసించినయెడల అపారమైన మేలు కలుగును. నియమములను పాటించక అజాగ్రత్తగా నున్నచో చెప్పరాని కీడు కలుగును. శీర్షాసనమును ఎక్కువకాలము వేసినను, లేక తక్షణము చన్నీటి స్నాన మాచరించినను మృత్యువు సంభవించనచ్చును. అందుచేత సాధకులు జాగ్రత్తగా నుండవలెను.

కాలేజీలో రసాయనశాస్త్రమును నేర్చుకొనుచున్న విద్యార్థులు ఎక్స్పరిమెంటు చేయునప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలను అవలంబించవలసియున్నది లేనియెడల ప్రమాదము సంభవించును. అందుచేత ఎక్స్పరిమెంటు చేయుటకు పూర్వమే ఆ జాగ్రత్త తెలియజేయబడినవిని అవలంబించవలసి యున్నది. వహించనియెడల ప్రమాదములు వాటిల్లును. కావున ఆసనముల సభ్యసించుటకు పూర్వము ఈ జాగ్రత్తలను తెలిసికొనవలసి యున్నది. ప్రమాదములు కలవని రసాయన శాస్త్రాభ్యాసి విద్యుదు విరమించుకొనునా? అటులే యోగసాధకుడు కూడ విరమించుకొనునా? లేదు. అందుచేత మనమందరము యోగశాస్త్రము సభ్యసించుదము. యోగశాస్త్రములో ఆసనములు ప్రథమ సోపానము. ఈ సందర్భములో నేను రచించిన “అద్భుతకుండలినీ” యనెడి గ్రంథమునుకూడ చదువవలెను.

ఇప్పుడు మన భారతజాతి చాల హీనస్థితిలో నున్నది. అందుచేత నా మిత్రులైన యోగాసనముల సభ్యసించుచు, ఇతరులుకూడ అభ్యసించునట్లు చేయుచు జాతిని ఉద్ధరించగలందులకు కోరుచున్నాను.

ప్రకరణము 1.

మానవశరీరము

మూకం కరోతి వాచాలం

పజ్జం లజ్జయతే గిరిమ్ |

యత్కృపా త మహం వందే

పరమానంద మాధవమ్||

ఎరరి కృపవలన మూగవాళ్ళు మాట్లాడగలరో, కుంటివారు పర్యతము సధిరోహించగలరో అట్టి మాధవునకు పరమానందముతో నమస్కరించు చున్నాను

“యోగాసనము” లనెడి ఈ నాగ్రంథమును నా యాత్రీయులెల్లరకు నేను పరమానందముతో నందజేయుచున్నాను. ఇందు ప్రతి యాసనమును చక్కగా వివరించితిని. ఇందు చెప్పిన చొప్పున సభ్యసించ వారలకు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులు పెంపొందగలవు.

ఈ యాసనములను మహాత్ములు యోగాసనములనిరి. యోగమన నేమో నా “అద్భుతకుండలినీ”లో వర్ణించితిని ఆధ్యాత్మిక మార్గమున బోవు యోగసాధకులకు స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యముగ నుంచుకొనుట అగత్యమై యున్నది. ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఆసనము అవసరము. ఈ యాసనములు యోగమార్గమున ప్రథమ సోపానములై యున్నవి.

అందుచేతనే వీటిని యోగాసనములని మహాత్ములు చెప్పియుండిరి. యోగమార్గమున కుండలీనిని లేపుటకు పాణాయామము, ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు అవసరమై యున్నవని నా “ యద్భుత కుండలీని ” లో వ్రాసియుంటిని స్థూలశరీరశుద్ధికి బహిష్కృతి ఎంత యవసరమో అంత శుద్ధికూడ అంత అవసరమనియు అందుకు ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలు అవసరమనియు కూడ వ్రాసియుంటిని. అందుచేత ధౌతి, నౌలి, నేతి మొదలగు క్రియలున్నూ, బంధములు, ముద్రలు మొదలగునవి ఆసనములు కాక పోయినను వాటినికూడ ఇందు వివరించినాను.

ఈ యోగాసనములు కూడ చాల ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని అభ్యసించునప్పుడు కడు జాగ్రత్తగా నుండవలెను శీర్షాసనమును ఎక్కువ కాలము వేసినను, ఈ యాసనమును వేసిన తక్షణము చన్నిటి స్నానము చేసినను మరణము సంభవించునని పైనవ్రాసి యుంటిని. ఈ విధముగ జేసి ఒక విద్యార్థి మరణించెనట. నేను చిరకాలము నుండి ఆసనములను వేయుచుండియు, ఒకప్పుడు అజాగ్రత్తగా శీర్షాసనమును వేయగా మెడయందలి నరములు బెణికి రెండు మాసములు వరకు మెడ ప్రక్కలకు కదలక ( పైకి క్రిందకు మాత్రము కదులుచుండెడిది ) చాల బాధపడితిని అందుచేత ఆసనముల నభ్యసించు వారు మాత్రము కడు జాగ్రత్తగా నుండవలెనని హెచ్చరించుచున్నాను అయితే జాగ్రత్తగా నభ్యసించుచో తదుల సహాయ ముక్కురలేదనియు, ఎవరంటట వారే అభ్యసించ వచ్చుననియు మాత్రము చెప్పుచున్నాను.

ఆసనములను గురించి తెలిసికొనుటకుముందు మానవశరీరమును గురించి తెలిసికొనుట అవసరమై యున్నది. ఈ శరీరమును ముఖ్యముగ రెండుభాగములుగ జేయవచ్చును. అవి మొండెము, శిరస్సు. మొండెమునకు పైభాగమున రెండు చేతులున్నూ, క్రింది భాగమున రెండు కాళ్ళున్నూ కలవు శరీరమున ఎదు కలు చాలగట్టిగనుండును. వీటితోనే అస్థిపంజర మేర్పడుచున్నది. ఇవి లేనిచో శరీరమునకు ఆకారముండక అది ఒక మద్దవలె నుండును. ఎముకలకు అంటుకొని యున్న మాంసపు కండరములను అవి నిలుపుచున్నవి.

అతిసున్నితమున్నూ, అతి ముఖ్యమున్నూ అయిన కొన్ని అవయవములను అవి కాపాడుచున్నవి పుర్రెలోని మెదడు, వెన్నెముకలోని వెన్నెబాము, ప్రక్కయెముకలలోని గుండె, ఊపిరితిత్తులు ఇత్యాదులు ఎముకలచే రక్షింపబడుచున్నవి. ముఖ్యవయవములగు అన్నాశయము, ప్రేవులు, వృక్కము పితౄశయము, మూత్రపిండములు మొదలయినవి కడుపులో కలవు ఈ కండరములోని అవయవములను కాపాడుచున్న కండరములు ఒక గోడగా నేర్పడి రెండు కొనలందును ఎముకలకు తగిలింప బడినవి. అందుచేత ఎముకలు ఏవిధముగ శరీరమందలి ముఖ్యవయవము లన్నిటిని జాగ్రత్తగా కాపాడుచున్నది కండరములను గట్టిగ పట్టుకొనుచున్నది తెలిసికొంటిమి. అస్థిపంజరమందలి ఎత్తులము లన్నిటిని కొర్రు, మాంసము సమమట్టముగ జేయుచున్నవి. ఇంకను ఏమాత్రమైనను గరకుతెనున్నచో ఆలోటును నున్నచిరక్రము తీర్చవేయుచున్నది.

కణము.

అందుచేత ఎముకలు, కండరములు, మెదడు, పృష్ఠకము, పితృశయము చర్మము మొదలగు భాగములతో మనశరీరము కూడుకొని యున్నదని మనకు తెలియును. ఆత్మ స్థూలశరీరమును త్యజించినప్పుడు ఈ భాగము లన్నియు నశించిపోవుట మనము చూచుచున్నాము. అయితే సజీవముతోనున్నవారిలో కూడా ఈ భాగము లన్నియు ప్రాణముతో కూడుకొని యుండవలసిన అగత్యములేదు. వాటిలో కొన్ని యవయవములకు వ్యాధి సంభవించి అవి క్షీణించియుండ మిగిలిన శరీర మంతయు ఆరోగ్యముగ నుండవచ్చును. అందుచేత మనకు తెలుచున్న దేమనగా శరీర మందలి ప్రతిభాగమునకు గల ప్రాణమునకు శరీరమంతటియొక్క ప్రాణమునకు సంబంధము గలదు. అంతేకాకుండా శరీరమంతయు నిర్జీవ మగునప్పుడు ఒక్కొక్కభాగము కూడ నిర్జీవ మగును. అంతేకాదు, శరీరమంతయు సజీవముగ నున్నను ఒక్కొక్కభాగము నిర్జీవముగ నుండ వచ్చును ఒకనివ్రేలు కాలినదనుకొనడు అప్పుడేమి జరిగినది? ఆకాలిన భాగమంతయు నిర్జీవమైన దన్నమాట. ఈ కాలిన భాగమును తీసివేసినయెడల ఆస్థానే కొత్త మాంసము, చర్మము సజీవముతో నున్నవి ఏర్పడుచున్నట్లు తెలియగలదు.

శరీర మంతటియొక్క ప్రాణముతోను సంబంధముకలిగి, తిరిగి తనంతట తాను సజీవము కలదిగనున్న భాగమేమి? దీనినే కణమందుము. మన శరీరమంతయు అనేక కణములతో నిండి యున్నది. మన శరీరమేకాదు ప్రతివస్తువు -

ఇనుము, కర్ర, బంగారము మొదలైన వన్నియు, - కణములతో నిర్మింపబడియున్నవి. మన శరీరమందలి కణము లన్నియు ఒక దాని కొకటి అంటుకొనితేవు. కణమునకు కణమునకు మధ్య ఖాళీ కలదు. ఈ కణములకు జీవము కలదు ఇవి సదా మనశరీరమునుండి బయటకు పోవుచు, బయట నుండు కణములు మనశరీర మందు ప్రవేశించుచుండును. మీరు ఆశ్చర్య పడుదురేమో? మన శరీరమందలి కణములు మన చుట్టుప్రక్కల నున్నవారి శరీరము లలో బ్రవేశించుచు వారి శరీరము లందలి కణములు మన శరీరము లందు ప్రవేశించు చుండును. మన శరీరమందలి జీవకణములలో కొన్ని నిర్జీవము లగుచుండగా వాటి స్థానే నూతన జీవకణములు జేరుచుండును. ఈ కణములను అంగమున “సెల్స్” అందురు. ఈ కణ సముదాయములను టిస్సూ లందురు. ఒక సంఘముయొక్క జీవితమునకును అందలి ఒక్కొక్కవ్యక్తి జీవితమునకు సంబంధము కలిగియుండ, తిరిగి ఒక్కొక్క వ్యక్తియొక్క జీవితము వేరై యున్నది ఈ యుపమానమే కణములకు కూడ నన్వయించును. ఒక కణము యొక్క ప్రాణమునకును శరీరమంతటియొక్క ప్రాణమునకును సంబంధ ముండగా, తిరిగి ఆకణముయొక్క ప్రాణమునకు ప్రత్యేకత కలదు మన శరీరము పనిచేయుచుండగా క్షీణించిపోవునవి ఈ కణములే. శరీరము విశ్రాంతిని తీసికొనునప్పుడు తిరిగి కణములే పునరుద్ధరింపబడు చుండును. మన యాహారపానీయముల వల్ల పోషింపబడేవి కూడా ఈ కణములే. మన శరీరము ఊపిరిని పీల్చేటప్పుడుకూడ ప్రాణవాయువును అందుకొనేవి ఈ కణములే.

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

### ఁ నై ర్య ము

ఆల్ ట్స్ పర్వతాలలో, తుపాను లేగింది అది  
నేను చూచినవానిలో కెల్ల అద్భుతముగా మన్నది.

మేఘపంక్తిని గూడ మీరి ఆపర్వతముమీదికి  
ఎక్కితిమి మేఘములు గూడ మానవులను అంటి  
పెట్టుకొని కూడుకొనుచుండును అప్పుడు ఒక తుపాను  
లేగింది భూమిమీద అయితే కొంతనేపటికైనా  
యెక్కడో నిలువనీడ దొరుకుతుంది పర్వతాలుమీద  
ప్రతినిమిషము సంకయాస్పదముగానే ఉంటుంది

మేఘాలు దట్టము అయినది చీకటి కమ్మింది  
క్రిందనున్న స్విస్ గ్రామము అంతంతగానే కనుపడు  
చున్నది తమకున్న కొద్ది ఆస్తులను బాగోత్తగా యిండ్ల  
లోనికి చేర్చుకొనుటకు మంచి పరుగెత్తుచుండిరి

చిన్న పిల్లలు యేడుస్తూ తల్లులను కాగలించు కంటు  
న్నారు కొంచెము పెద్దపిల్లలు వెనుకనే నడుస్తున్నారు.  
ఓర్పుకు పేరుపడ్డ స్విస్ ఆవులు మేతమేయటం మాని  
యేమి చేయటానికి తోచక దిగాలుపడి చూస్తున్నై

పర్వతాగ్రములలో ఒకటి రెండు, మేఘమాలికకు  
యెగువ నుండుటవలన వానిపైన సూర్యకాంతి పడుట  
వలన నది కాంతివంతంగానే ఉన్నది శిఖరాలకు  
దిగువనూ ప్రక్కలనూ కటికి చీకటి, అర్ధరాత్రి చీకటి,  
అప్పుడు ఆకాశానికి భూమికి ఉండే విలక్షణత దర్శ  
నీయంగా గోచరిస్తుంది.

కటికి చీకటి అంతలోనే కన్నులకు మిరుమిట్లు  
కొలిపే మెరుపు మెరుపుపోయిన తరువాత కన్ను  
పొడుచుకున్నా కనుపడనంత చీకటి తరువాత జడివాన.  
మళ్ళీమెరుపు అంతలోనే మళ్ళీ జడివాన ఇలా ఉంది  
మేఘాలన్నీ క్రిమంగా కరిగి వాన కురస్తోంది  
భూమిమీద ఎన్నో ప్రదేశాలున్నై అయితే యీ  
ఆల్ ట్స్ పర్వతాల మీద భగవంతుడూ ప్రకృతీ  
మిథునకాండ నెఱుపుతున్నై

అక్కడి ఆకాశము అతినిర్మలము సూర్యుడు అతి  
ప్రభావంతుడు మేఘములు అతినవ్యములు. జలము లతి  
తైత్వములు నక్షత్రములు అతిసమీపములు వచ్చి  
నప్పుడు తుపానులు అతిఘోరములు భూతముల వలెనే  
అచటి వెల్ల పావురములవలె నుండి మృదువుగానుంటై  
తప్పివస్తే పెద్దపులివలె కూరము లవుతై అయితే  
అందులో ఋజుత్వమేగాని మోసమేమియు లేదు.

ఏకాంతమునందు హృదయమునకు హృదయాన్ని  
సమర్పించుకునే సత్వముందర ప్రేమికుల వలెనే ఆ  
పర్వతములమీద దేవుడూ సృష్టి మిథునము కట్టి  
ఉంటై మానవ నిర్మితములగు అవరోధము లచట లేవు.  
ఆ యేకాంతములో సుందరముగా, ప్రళయముగా వారి  
దాంపత్యం సాగిపోతూ ఉన్నది.

శిథిలావస్థలోనున్న చెట్లూ, రోగగ్రస్తులైన మందియు  
మాత్రమే మెఱుపుదెబ్బ తింటారంటారు. ఇది నిజమూ  
కావచ్చు అబద్ధమూ కావచ్చును కాని ఆల్ ట్స్ పర్వ  
తాలమీద ప్రళయమైన తుపానును నిబ్బరించుకోటానికి  
సామాన్యునికి వశముకాదు అంత తుపాను చిరునవ్వుతో  
తిత్తిత చేయగలవాడే వురుషుడు. క్రింది గ్రామము  
నందలి జానపదులను చూస్తే బాలి కలుగుతుంది.

అప్పుడు మే మున్నచోట చీకటి లేదు వాన లేదు.  
అంతా వెలుగే ఆకాశము నిర్మలంగా ఉంది. అంతా  
ఆనందప్రదంగా ఉంది.

మేఘాలు నిరర్థకమైన తమకోపాన్ని క్రింద ప్రద  
ర్శిస్తున్నవి వైసున్న మమ్మ అవి బాధింపలేదు కదలింప  
లేదు తాకనైన లేదు. మేము వాని ప్రతాపమును  
నిశ్చలముగా తిలకిస్తున్నాము

ఈ లోపల నే నొకవిషయం కనిపెట్టినాను  
మేఘమాలికకు యెగువన ఒక్క అవధి ఉన్నది ఆ పరిధికి  
యెగువన తుపాను రాదు తుపాను అవధిదాటినవానికి  
తప్ప యీ సంగతి నిశ్చయము కాజాలదు

అవిధంగానే మలినసత్వప్రభావమై నామరూపము  
లతో గూడిన ప్రాపంచిక అవధులను దాటి శుద్ధసత్వ

ప్రధానమైన బుద్ధిని ఆక్రమించిన, ఆ చోట యీషణ త్రయాలు బాధింపవు. కామకోధాదుల తుపానులు రేగవు శోకమోహాల రావీడి యుండదు.

ఏకాంతవాసము, మానము అవలంబించి ప్రపంచము యొక్క జంజాటములను వదలితే యెలా బ్రదుకుతామా అనే భయమును వర్జించినవారికి శోకమోహములుగాని మృత్యువుగాని గోచరింపనే గోచరింపదు. అట్టి శీటియే మేఘమాలికల అవధిని దాటినవాడు.

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలంపదు

ఏదీ మన స్థైర్యమును కదలంపదని తిరిగి చెప్పుచున్నాను.

దీనిని అనుభవించినవాడు దీనిని ఇంత స్పష్టముగా యెట్లు చెప్పును? నిజమైన యోగు లీసంగతిని సిగ్గుపఱచుచున్నాడు లోకక యోగులకిది అనుభవములో నుండదు

పరిశ్రమకు యజమానిగా ఉండేవాడు సామాన్యముగా పనిచేయుడు కాని ఆతని కేపని చేయవలసిన అవసరమున్నది. క్లేష్మరోగులు పని చేయటం నేర్చుకోవాలి. వైత్యరోగులు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి

జన్మలో వచ్చిన సంస్కారము మనలను కొంత వరకే తీసుకుపోతుంది మనముగా సంస్కారమును సృష్టించుకొన్నప్పుడే పరిపూర్ణుల మయ్యేది. నేను అతిచురుకుగా పనిచేస్తాను ద్వారా దీనిని హైపర్ కెనెటిక్ (ప్రేరేపకం) అంటారు. అయితే సోమరిపోతులకంటే సోమరిగా పడియుండగలను నేను స్వయముగా యింద్రియములనూ, నన్ను గూడ వశములో నుంచుకోగలను ప్రపంచములో నున్న భూతము లన్నింటినీ నాయిష్టానుసారము ఉపయోగించుకోగలను

మనస్సు నిర్మలంగా ఉంచుకోదలచు కున్నావా నిర్వాహిగా నుండక ఏదన్నా వ్యాసంగము పెట్టుకో. దేహము ఆరోగ్యముగా నుంచుకో దలచుకుంటే ప్రకృతి ధర్మములను తెలిసి ఆవలంబించు.

ఆత్మకు నిర్మలముగా నుంచుకో దలచు కుంటివా కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన, యోగములలో యేదే నొకటి ఆవలంబించు.

ఇట్లు వర్తిస్తేవా నీవు పూర్ణ పురుషుడ వయ్యోదవు

ఓరిమి, స్థైర్యము, దూరదృష్టి ఈమాడు గుణములే యిప్పుటి నాగరికతలో లోపించినవి.

స్వవిషయములో గాని పరుల విషయములో గాని మనకు ఓరిమి యుండదు. మనలోపములను దిద్దుకొనకయే చిరకాలము గడుపుతున్నాము. స్వల్ప విషయాలను, సిద్ధాంతాలను పెంచిపెంచి చూస్తాము వాస్తవిక దృష్టిని మాని, ఛాయలను పట్టుకొని పొక్కులాడుతున్నాము. అస్తమానం లోపల, సంపాదించిన విశ్వర్యానికి మూల్యము చెల్లించుటకు అర్థరాత్రి వేళనే మరణించుము. మనము చేసే ప్రతిదానికి ఫలము యెలావుంటుందో చూచుకుంటూ ఉంటాము. కేవలం కర్మకారకై కర్మను చేయుము.

ఏపనినైనను ఆసమగ్రిముగా చేస్తాము గనుక మన స్థైర్యము హరించి పోతుంది. సమగ్రిముగా కర్మ చేసేవానికి స్థైర్యం ఉంటుంది క్షత్రిని సమస్థితిలో నుంచగలది స్థైర్యము అది భగవంతుని చేతిలో ఉంది, నడుస్తుంది తమకు జయమేకలుగవలెననే కోరికను యెవరు తృణీకరించి అపహసించగలరో వారికే జయము తప్పక కలుగుచున్నది వారికి జయము యే దకు కలంగుతుందో తెలుసా? దినము యెలా గడిపేయాలో వారికి తెలుసు ఒక భాగ్యవంతు డుండేవాడు. డస్కుపెట్టే దగ్గర కూచున్నంతవూ కూచునేవాడు మరునాటికి వాయిదా వేయటానికి వీలుకొనంత ముఖ్యమైన విషయాలు పేరుకు పోవటంతోనే డస్కు వదలి పారిపోయేవాడు తిరిగి మరునాటిదాకా ఆసంగతి స్ఫురణకు తెచ్చుకోకుండా ఉండేవాడు. పనిచేసేటప్పుడు సర్వోత్కలను యేకాగ్రం చేసి ఒక పనిచేయాలి మానివేస్తామా తిరిగి ఆపని తీసుకునేదాకా అట్టి పని తాను చేయవలసి ఉన్నదనే సంగతే మరచిపోవాలి. కాశల్యముతో జీవించుటయన నిదియే 'కర్మను కాశలం' పనిచేసే కాలములో నిద్ర మత్తుగా ఉండటమూ నిద్రకాలములో అర్థజాగృతతో నుండటమూ అనేకులకు అలవాటు - ఏపనినీ వారు సమగ్రిముగా చేయరు. చేయునప్పుడు యేకాగ్రతతో చేయుటయూ, వదలినప్పుడు మలభముగా వదలి గలగుటయు సామాన్య విషయముగాదు. ఆత్మవిదులై నవారికి యిది మలభ సాధ్యమైనది.

మనము చేసేపనిని తమచు వదలివేస్తూ ఉంటామో, మనకు పురోగతి ఉందాదు, మనపని, ఆదర్శము, సుఖ



ల్పాలు విరివి జేందవలెనంటే మనము వానియొక్క సంకల్పలో చిక్కుకు పోరాదు. వానికి ఆతీతులముగా ఉండాలి. వానికి వెలుపలనుండు దానిని చూడగల వికాశదృష్టి ఉండాలి. వానికి ఆతీతులముగా జీవించే యుక్తోవాలి.

కొందఱు కాకాహారు లున్నారు - వారు తాము 20 సంవత్సరముల నుండి మాంసము తినలేదని దంబములు పలుకుదురు - నిజమే. అయితే యేమిటి? నేనూ కాకాహారినే. నేనూ మాంసము తినను - అయితే అసంగతి అట్టమీద వ్రాసి భుజమున తగిలించుకొను. ఎందుకంటే యీ విషయము పరిమితమైన నా మెదడుకు సంబంధించిన విషయము. నా ఆత్మ అపరిమిత వ్యాప్తి గలది జ్ఞానం యింతేను. ఇక లేదని నా ఆత్మతో చెప్పమంటారా? ఓరిమి, స్థయిర్యము, దూరదృష్టి సరేనయ్యా ఉపవాసమునకు వీనికి సంబంధం యేమిటి? నేను చెప్పగలను మాటలు చాలవు.

మాటలు ఛాయలను చిత్రింపగలవేమో వాస్తవిక విషయములను జ్ఞానశక్తిమాత్రమే అనుభవింపగలదు.

దివారాత్రులు చిరకాలము స్థయిర్యముతో స్వర్గమును తేంపులేకుండా చూస్తూఉంటే ఆత్మానుభూతి అవుతుంది ఈ సంగతి మిగతా ఉపవాస చిత్తాన్ని గ్రంథాలలో ఒక్క ముక్క అయినా లేదు బుద్ధుడు క్రీస్తు మొదలగు జ్ఞానులు ఉపవసించిరి. వారికి జ్ఞానోదయమైనది ఆత్మవీణ పర్యతాగ్రమునకు పోయిన సంగతి వ్రాసినాడా! వారు ఆత్మకొరకై ఉపవసించి ఆత్మను దర్శించిరి. నేను అలాగే ఉపవాసములోనే సత్యమును దర్శించినాను. మీరుగూడా ఆవిధంగానే దర్శింపవచ్చును.

ఉదయానే యేదో యింత తినేకన్న తినటంమాని దూరం నడవండి ఓరిమి స్థయిర్యము, దూరదృష్టి వృద్ధి పొందుతై నూర్యునితో నిద్ర లేవండి (ఇంకాముందే) నూర్యోదయానికిముందు, గాలిలో నున్నితమైన ఆత్మ (కాంతి) శక్తులుంటై ఆ గాలిలో తిరిగితే మననూత్మ శక్తులు వృద్ధి అవుతై తెల్లవారి అన్నిరకాల మానవులు, పోగై, వారి దుష్టకాంత శక్తులతో విశ్వమంతా కలుషి తము కాకపూర్వమే దివ్యశక్తులతో దేహాన్ని పూరించు కోవాలి. నూర్యోదయానికి తడవత నిద్ర లేచేవారికి

సంకల్పములో స్థిరత్వముండదు. తమ సంకల్పములు సఫలము కాగోరువారు ఉపవకాలముననే నిద్రలేవాలి.

“ప్రకృత్యాప పవనాంకరములు ప్రైక్షానువేళ మెల్ల మెల్లన నిద్ర మేలుకొంచి” మనుచరిత్ర విశ్వమును కొత్తదృక్కోణమునుండి చూడదలచితివా, పూర్ణ సత్యాన్ని అనుభవింప నెంచితివా నిషయముల యొక్క తూతూరత్వము నెఱుంగుకొనక గలదా, నీ యొక్క మనోబుద్ధి, చిత్తాహంకారములు అత్మల యొక్క నిజరూపము గ్రహింపవాంఛ గలదా, కాలము యొక్క హుస్యత్వము, అపారమైన ఆత్మయొక్క పూర్ణత్వము తెలుసుకొన నెంతువా పర్యతాగ్రముమీద గాని, సముద్రపు ఒడ్డున గాని వ శ్శో ప వా స ము చేయుము. లోకములో యుద్ధములు జరుగుతున్నప్పుడు చాంచల్యం కలుగదు. స్థిరముగా నుండువు రాజ్యాలు, పడిపోతుంటై బ్రహ్మాండాలు మునిగిపోతూ ఉంటై. నీవు నిశ్చలడవైయుండువు.

౧౦

## శీలము కొంతై ఉపవాసము

మతబోధ చేయు గురువులకును, మధుమాంసముల నేవవలన నిరంతరము నేరముచేయు స్వభావము గలవారి కిసీ, యీ ఆధ్యాయము.

ఒక దేశములోనివారు కప్పలను తింటారు. వేరొక దేశములోనివారు ఆవులను, యెద్దులనుతింటారు. ఇంకొక దేశములోనివారు పందులను, మరియొక దేశము లోనివారు మేకలను, యిట్లు అనేకరకములను ఆహార భక్షణముచేయు దేశములవారున్నారు. ఏదేశమువారూ యింకొక యేయితర దేశమువారికన్నను మంచివారూ కాదు. చెడ్డవారున్నాకాదు

ఎవరన్నా మంచివారా కాదా అని నేను ప్రశ్నింపను. సమత్వ మున్నవారేనా అని అడుగుతాను అంటే మంచి ఆరోగ్య మున్నదా? మనస్సు పక్షపాతము లేకుండా ఉంటుందా? అని ఎందు కంటే మనము యెవరిని మంచివార ననుకుంటామో వారికి సామాన్యముగా సమబుద్ధి ఉండదు. సమత్వముంటే పవిత్రత అదే వస్తుంది శీలము అనేది నీతికి సంబంధించినదిని నేను నమ్మును. దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యము వలననో, ఉద్యోగముల వలననో శీలము చెడిపోతుంది.

వశ్యోపవాసము వలన దైహిక, మానసిక దౌర్బల్యము, ఉచ్ఛ్రేకము తగ్గుతుంది మరల లోపించిన దేహ తేలుస్తుంది కొందరికి తాము ఘనమునే గర్వముంటుంది వారికి దేహములో ఉండవలసిన సత్తువ లేకను, మనస్సులో కావలసిన సాహసములేకను పాపములు చేయలేక ఘనలవలె కనుపడుచున్నారు అయినా ఎవరి ఘనత అయినా కాశ్యతంగా ఉంటుందా? అదీ చంచలమే.

ఎర్రని శుద్ధరక్తాన్ని గురించి శరామర్మ చేదాం వందలాది సంవత్సరాలనుంచీ ఒక అపప్రభ వ్యాప్తిలో ఉన్నది తెల్లరక్తకణములు శుద్ధరక్తానికి అవసరమని అపప్రభలు యెందువల్లనో గాని, దిద్దుబాటు కాకుండానే వందలాది సంవత్సరాలు నిలచి ఉంటే నీతినిగురించి ఒక పొరపాటు జరుగుతున్నది దేహములో పాటవము లేక యేపని చేయ శక్తిలేనివారిని ప్రపంచము నీతివంతులని భ్రాంతి పడుతుంది దేహములో తగిన బలము, ఉత్సాహము గలిగి, యేపనినైనా ధైర్యము గానూ, సమర్థతతోనూ చేసేవారిని పొగరుబోతు లంటుంది ఎర్రని శుద్ధరక్తము బలారోగ్యము, లక్షణ మనియి, తెల్లకణములు యెక్కువగాఉన్న రక్తము రోగ లక్షణమనియు అందరికీ తెలియదు మనలోనైనా కొద్ది మందికే తెలుస్తుంది

మందార, గులాబి మొదలగు యెర్రని పూలలో మిక్కిలి ఎర్రగా ఉండే భాగము కేంద్రములోనే ఉంటుంది. అంచులవైపున ఎరుపుతగ్గి ఉంటుంది. వృక్షరసము బాగా లభించిన భాగానికి యెరుపురంగు చిక్కగా పట్టుతుంది హృదయాన్ని తాకిన ప్రేమగూడాయిలాగే చిక్కగా ఉంటుంది నీతి మల్లెపూలవలె తెల్లగా ఉంటుంది ప్రేమ గులాబి, మందారము వలె యెర్రగా ఉండి శక్తి నిలయంగా ఉంటుంది నేను ప్రేమా, నీతి కలిసి ఉండవలసని కోరేవాడను గనుక ఒకే సజ్జలో రెండు రకాల పూలను చేర్చి ఉంచుతాను. నా ప్రియసతీ అంతే తన భార్యయొక్క అభిరుచులను గురించి చెప్పినా అదినముమే యీ దినాలలో ఆమెను అవమానించినట్లే లోకుల దృష్టి నేను చెప్పేది వివక్షకు బదులు చదువుచున్నందుకు సంతోషిస్తున్నారు నేను చెప్పవలసినదాని అంతర్యము తెలుసుకోవలెనని కొలది మందికి మాత్రమే ఉంటుంది అందులో నీవు ఒకడవు అయితేతప్ప నేను ప్రేమనుగురించి వ్రాసినది నీకు ఏమి అర్థం అవుతుంది?

గులాబీలను, మల్లెలను సమానముగా సంభావించుట ఒక ప్రేమకే అలవి అవుతుంది ఈ అభ్యాసములో నేను వ్రాసినది నిజమైన ప్రేమికులకు మాత్రమే సరిగా అర్థమవుతుంది

చెడ్డపని చేయలేని మంచితనము కన్న మంచి పని చేయలేని చెడ్డతనమే మంచిది. సాధువులు తనుజీవితాన్నంతా పాపులను రక్షించుటలోనే గడపుతారు. సాధువులకన్నను, పాపుల జీవితములే అమూల్యములని దీనివలన తెలుటలేదా?

ప్రేమింపకు డా ఉండక పాపంచెస్తాడు, వానిని సంస్కరింపవచ్చిన వానికి ప్రేమించుటం చేతనేకాదు.

నే నన్ను ప్రేమింపగలన పెద్దమనుష్యులు నన్ను వేరెత్తి చూపుతున్నారు పవిత్రులు నన్ను వేలివేళారు దుర్బరమైన యీ స్థితి— భూమిమీదికి వచ్చిన పవిత్రాత్ములందరూ అనుభవించినదే అయితే యెందువల్ల గూడా కొన్ని లాభాలున్నై నేను యిప్పుడెవరితోనూ కరస్పర్శచేసే బాధలేదు

నేను అవినీతిని స్తుతిస్తున్నాననిగాని, శీలమును నిందిస్తున్నాననిగాని యెవరూ అర్థంచేసుకోకండి వాదములో నిండా స్తుతులు వస్తవి అందువల్ల నేను వాదింపదలచలేదు అత్యుత్పత్తిరకై తనలోతాను వాదించుకోవాలె. సత్యము గోచరించిన తరువాత వాకు వాదముతో పనేమున్నది?

ప్రక్కవాని నీతి అవినీతులతో నాకు పనేమున్నది? ఎవరన్నా సహాయం చేయమంటే తోడుపడుతాము. నేను చేసిన మంచి పనిని నిందిస్తేనూ, చెడ్డపనిని స్తుతిస్తేనూ, ఒకమాట చెప్పవలసికస్తుంది అప్పుడు చాలా మాటలు చెప్పవలసి గూడా రావచ్చును

అసలు పాపమంటే యేమిటి?

బయటి శక్తుల వత్తిడిని తట్టుకోలేక జీవి తత్కాలములో తోవతప్పి నడుస్తాడు పాపమంటే అది

ఆత్మను రక్షించుట అనేది అవివేకము సంకల్ప స్వాతంత్ర్యము జీవి జన్మహక్కు వీనిని పొందటమే

( తరువాయి 213 లో )

## అల్లోపతి-మన అధోగతి

పాలపర్తి నరసింహారావుగారు

'పిల్లవచ్చినా పురిటివాసన పోలే'దను సామెతగా ఆంగ్లేయప్రభుత్వం అంతరించింది గాని, ఆ వాసన పదిలేటట్లు కనబడుటలేదు ఆంగ్లేయపరిపాలన వల్ల మనకు మిగిలినకంపేమిటంటే అల్లోపతివైద్యం ఒకటి దానివలన ప్రజలమనస్సులలో నాటుకపోయిన అజ్ఞానము మరియొకటి ఆంగ్లేయపరిపాలనకు ముందు మనదేశములో ఆయుర్వేద యునానివైద్యములుతప్ప అల్లోపతివైద్యం లేదు వారి పరిపాలనకు పూర్వమున్న ప్రజారోగ్యమునకున్న, నేటి ప్రజారోగ్యమునకున్న ఎంతో తారతమ్యమున్నది మన పూర్వులు దృఢకాయులై, దీర్ఘాయు రారోగ్యముల ననుభవించినట్లు మనకు చరిత్రవలన తెలియుచున్నది నేడో వైద్యాలయము లెంత విరివిగా స్థాపింపబడుచున్నా వైద్యు లెన్నిలక్ష లత్పత్తియవుచున్నా, ఎన్ని పరిశోధనలు జరుగుచున్నా, ప్రజారోగ్యములో చింతా కంత అభివృద్ధి కనబడుటలేదు అభివృద్ధిలేకున్న చింతలేదు, ఆయుఃశ్రీమమునకు పునదు లేర్పడినవి

ఆంగ్లేయులు స్వార్థపరులు వ్యాపారమే వారి దృక్పథము భూగర్భములో దొరికే ఖనిజములన్నిటిని రూపములో మార్చుకొనించి ఏమేమో పరిశోధనలు చేసినామని ప్రకటించుచూ, మందులపేర్లుబెట్టి ధనార్జన కొరకు ధర్మవైద్యశాలలను పేరుతో నాటకమాడినారు ఈనాటకము ప్రజల కర్థము కాలేదు ప్రజారోగ్యము మీద వారికే అధికారము చేజిక్కియున్నది దీనివలన ప్రజలెంత అన్యాయము జరుగుచున్నదో ఒక చిన్న ఉదాహరణము విచ్చెడిను

మా పెద్దల్లునికి బెంగుళూరులో ఇంజనీరింగు డిపార్టుమెంటులో ఉద్యోగము అతనికి 5 సం॥ల నుండి దినమునకు 5, 6 అజీర్తి విరేచనములు (Loose motions) అవుతుండేవట ఆ విషయం నాకు తెలియదు అతను నాటుమందులే కాదు, ఇంజక్షనులే కాదు, హోమోపతివైద్యమేకాదు, కంటికి కనిపించిన

వైద్యములన్నిటిని, ఇది కాదని అది, అదికాదని యిది అవరిస్తూ కాలం గడుపుకుంటూ వచ్చాడు ఆ వ్యాధిమూల ఘేమిటో ఏ వైద్యుడికైనా తెలిస్తేగాదు అది వయమయ్యేది గ్రుడ్డెద్దు చేరో బడినట్లు వారు వైద్యం చేయడం, ఇతను వైద్యం చేయుచుకోవడం జరి

గింది, క్రమేపి శరీరం కృశించడం ప్రారంభించింది, శక్తి తగ్గుదలకు వస్తున్నది అపేనుకు వెళ్ళుటకుగాని, పనిచేయుటకుగాని, శక్తి చాలకపోయింది ఏవైద్యము పనిచేయలేదు ఉద్యోగానికి స్వస్తి చెప్పవలసినవల్లం దేమోనని భయపడ్డాడు,

నాకు ప్రకృతివైద్యములో మంచి పరిచయమున్నసంగతి, అనేక మొండి దీర్ఘరోగములను నివారణచేయుచున్నసంగతి మాఅమ్మాయికి బాగా తెలుసు కొద్దిగ ప్రకృతి వైద్యజ్ఞానం ఉన్నందున మా అల్లువి కప్పుడప్పు దీవైద్యము చేయుచుని ప్రోత్సహించుచుండెడిదట, కాని ఆ మాట లతడికి నచ్చలేదు. ఎట్లా నచ్చుతవి: నాగరికత అనే అజ్ఞానాన్ని ప్రతివాని తలలోకి ఎక్కించి కూరికూరి పోసినారు పాపం మన ఆంగ్లేయులు రొగం నయముకాదు ఉద్యోగం పోతుందను అదైర్యం కలిగినతరువాత తల తిరిగింది, నాకు జాబు వ్రాసినాడు నేను తక్షణమే బయలుదేరి రమ్మపి జవాబిచ్చినాను 2 మాసములు శరపు తీసుకొని వచ్చినాడు, వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించినాను, పుమారు 50 దినములు సంచూర్ణ ఫలాహారముతోను, తొట్టిస్నానములు ఆతపస్నానములు, మర్దన, వ్యాయామము, ప్రాణాయామము మొదలగు చికిత్స లన్నిటిని జరిపినాను ప్రకృతివైద్యములో ఒకమాసము గడచిన తరువాత, చికిత్సాత్పూర్వము 2 ఫర్లాంగులు నడచుటకు ఆయాసపడేవాడు మా గ్రామమునకు 2 మైళ్ళదూరములోనున్న సముద్రపుదరికి యిసుకలో ప్రతిరోజు ఆయాసములేకుండా వెళ్ళివస్తుండేవాడు, 2 మాసములు చికిత్సజరిగేసరికి, ఆహారం వంటబట్టడం, దినమునకు ఒకటిరెండుసారుమాత్రమే సహజ విరేచనం కావడం, శక్తి అభివృద్ధికావడం ప్రారంభించింది, శరపు అయిపోయింది, ఒకపూట సాత్వికమైన పరియన్నం ప్రారంభించినాడు, చికిత్సలో తగ్గిపోయిన

శరీరము పూర్తిగా కోలుకోలేదు. అంటే చూచుటకు దాబ్బరిగా కనిపించుటలేదు, ఇంకొకనెల శలవులో వుండి పథ్యపానములు జరుపుకున్న సహజశరీరము వచ్చియుండెడిది, కాని తనకు సంపూర్ణారోగ్యము వచ్చినదనియు, డ్యూటీలో చేరి పనిచేయుటకు తగిన శక్తిపామర్థ్యములు వచ్చినవనియు, సంతోషించి వెంటనే బెంగళూరు వెళ్ళినాడు అఫీసరు చూచి, అతనిని పరీక్షచేయుమని డిపారుమెంటు డాక్టరుయొద్దకు పంపినాడు ఆ డాక్టరు రెండురోజులు పరీక్షచేసి ఏమి కనిపెట్టినాడో “నీవు డి యమ్ ఓ వద్ద ఫిట్ నర్టిఫికెట్టు తెచ్చుకునేవరకు డ్యూటీలో చేరుటకు పీలులేదన్నాడు మా అల్లుడు “నా ఆరోగ్యం చక్కగాయున్నది, శక్తి బాగున్నది పనిచేయగల”నని ఎంతరొప్పినా ఒప్పుకోదాయె మరల శలవిచ్చి పంపినారు తిరిగి వేటపాలెం చేరినాడు ఈపరిస్థితిలో నేనేమి చేయవలె కొద్దికాలములో శరీరము కోలుకుంటుందన్నసంగతి నాకు తెలుసు, కాని మెడికల్ సర్టిఫికెట్టెలా? మెడికల్ సర్టిఫికెట్టు కొరకు డి యమ్ ఓ వద్దకు పంపితిని వారు తనయొద్ద కొంతకాలం మండులు ఇంజక్షనులు తీసుకుంటేగాని ఫిట్ నర్టిఫికెట్టు యివ్వనన్నాడు సర్టిఫికెట్టు లేకుండా పోతే ఉద్యోగంలో చేర్చుకోరు మరల ఇంజక్షనులు తీసుకుంటే రోగం మొదటికి వస్తుంది, ఏమిచెయ్యాలి, సందిగ్ధంలో పడ్డది నావ్యవహారం సర్టిఫికెట్టు లేకపోతే ఉద్యోగం పోతుందిగనుక గత్యంతరంలేక డి యమ్ ఓ వద్దకు పంపినాను అతడేమో అడ్డిమైన ఇంజక్షనులు పొడుస్తున్నాడు 200 రూపాయలు మట్టిపాలెనని

ప్రజలదొర్బాగ్యం ఇంతలోకి వచ్చింది ప్రజా ప్రభుత్వం వచ్చిందన్నమాటేగాని, ఏమి లాభం ఆరోగ్యసూత్రాలెరుగని మంత్రులు పరిపాలకులైతే ప్రజారోగ్యం ఎట్లభివృద్ధి అవుతుంది గంతగట్టుకొని గిరిగిరితిరిగే గానుగయెడువలె నడుస్తున్నది ప్రభుత్వం ఏవైద్యంలో ఎంత మహత్తున్నదో గ్రహంపలేరామై ప్రజలను అనవసరంగా హింసబెట్టటమేగదా ఆరోగ్యము కాపాడుకొనేనిమిత్తము దేశములో బియ్యము సరిపోయేందుకు ప్రతివారు సంతాననిరోధప్రచారం చేయమంటున్నది రాజకుమారి అమృతర్ కా కలరాలు, స్పృహకాలు రాకుండా రెండవసారి టీకాలు వేయించుకోమన్నారు రాజన్ గారు (ఆరోగ్యమంత్రి మద్రాసు)

ఆరోగ్యాభివృద్ధి చేసేందుకు ఇంతకంటే విశేషాలేవి కనబడటలేదు, “అజిల్లాలో 100 అస్పత్రులు పెట్టిం చాం, ఈజిల్లాలో 200 అస్పత్రులు స్థాపించాం” అనడమేగాని ఫలితా లెట్లున్నవో వారికేం తెలుసు ధర్మాసుపత్రులన్నియు చేపలనుబట్టుట కుపయోగించు ఎరలు, పిటిశల్లు బాగుపడేవారు మందువ్యాపారస్తులు, డాక్టర్లు అధోగతిపాలయ్యేది ప్రజలు

అంగేయప్రభుత్వాన్ని పారదోలడానికి ఎంత మంది రాజకీయనేత్రులు ఎంత కష్టించిరో, మనమంత కష్టించినగాని అల్లోపతివైద్యము అంతరించదు అల్లోపతి పూర్తిగా నశించిననాడే దేశమునకు మోక్షం అంత వరకు ప్రజలు ఆరోగ్యవిషయములో బానిసలన్నమాటే.

## ఇండియాలో నేత్రవ్యాధులు

ప్రపంచంలో అన్ని దేశాలలోకంటే ఇండియాలో “కేటరాక్ట్ బ్రకూమా” అనబడే నేత్రవ్యాధుల వ్యాప్తి చాలా హెచ్చు అని ఈదేశంలో ఆదికనంభ్యాకులు ఈవ్యాధులతో బాధపడుతూ వుంటారనీ అమెరికన్ నేత్రవైద్యనిపుణుడు డాక్టర్ హార్వర్డ్ నింపెట్ నే దొక ఇంటర్వ్యూలో పేర్కొన్నాడు

ఈయన ఇండియాలో ఆరుమాసాలపాటు పర్యటనచేసి పెక్కు నేత్రవైద్యశాలలను సందర్శించాడు మద్రాసులోను మధ్యప్రదేశ్ లోను కల నేత్రవైద్యశాలలలో ‘కాటరాక్టు’తో బాధపడుతున్న అనేక మందికి శస్త్రచికిత్సచేశాడు కండ్లకు ఎక్కువ వేడి, వెలుతురు సోకడంవల్ల, సుపోషకమైన ఆహారం లేక పోవడంవల్ల ఈ రెండి వ్యాధులు ఎక్కువగా రాగల అవకాశాలున్నవని చెప్పి, ఇండియాలో అందరూ మబ్బురంగు కంటిఅద్దాలను వాడడం మంచిదని ఈయన సలహా ఇచ్చాడు

# \* తిండి తగ్గించి బాగుపడ్డ పెద్దలు \*

దీర్ఘాయుష్షుంతు లందరూ పిట్టమెతుకులు తినేవాళ్ళే

— నల్లపాటి హనుమంతరావుగారు —

తిండి చాలకపోవడంకంటే తిండి ఎక్కువ కావడమే ఎక్కువ ప్రమాదకరమని, దీర్ఘాయుష్షుంతుల జీవితదరిత్ర పరిశీలిస్తే బోధపడుతుంది

“అతి సర్వత్ర వర్జయేత్” అను ధర్మము అన్నివిషయములలోను శిరసావహించ దగినది అందులో ముఖ్యముగా ఆహారవిషయంలో నూటికి నూరు పాళ్లు ఆచరింపవలెను

ఆహారములో అతిఅంటే ఎంత; మితమంటే యెంత; అని మీ రడుగవచ్చును

చక్కని ఆరోగ్యమున్నవారు హాయిగా జీవించ వలెనంటే రోజు 1 కి 4 బెన్సుల పిండిపదార్థము (బియ్యం, గోధుమ, వగైరా) 3 బెన్సుల పప్పుడినుసులు, 7 బెన్సుల కాయకూరలు, 4 బెన్సుల పండ్లు, 13 బెన్సులపాలు 2 బెన్సుల పంపదార, 2 బెన్సుల నెయ్యి, కావలెనని ఆహారవిజ్ఞానముతెలిసిన నిపుణులు నిర్ణయించారు

పైన చెప్పిన పదార్థములలో పాలు, పండ్లు దొరకనివారు కూరలు, కాయలు పెంచుకొనవచ్చును మజ్జిగ వాడవచ్చును

నిర్ణయము యిలా వుండగా కలవారు దీనికి మించి ఎన్నోరెట్లు హెచ్చుగా తింటున్నారు, లేచినది మొదలు పడుకొనబోయేవరకు తిండిరంది తప్ప మరి యొకటి లేదు పోనీ యింత తిని యేమైనా బిలాభ్యులు గాను, మేధావంతులుగాను వున్నారా అంటే అదీ సున్నా ఎప్పుడూ రోగములే డాక్టర్లచుట్టాతిరుగుతే

అల్పాహారము తిని దీర్ఘాయుష్షుంతులుగాను, మేధావంతులుగాను వున్నవారి కథలు యెన్నో యున్నవి.

మనకు పితృసమానులైన గాంధీమహాత్ముడు 80<sup>వ</sup> ఏండ్ల వయస్సులో మేకపాలు, గోధుమరొట్టె, అకుకూరలు కొంచెము కొంచెముగా తిని చక్కని ఆరోగ్యము నిలుపుకొని రోజుకు 20, 22 గంటలు పనిచెయ్యచుండుట మనమెరుగుదుము

80 ఏళ్ళ ముదునలి సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారు, (యిప్పటికి వారి బుద్ధిబలము, శరీర పాటవము తగ్గలేదు) ఈ మిలాంటి స్థితిలోనందుటకు కారణము తమ ఆహారనియమములేనని వారే స్వయముగా ఒక యుపన్యాసములో నెలవిచ్చి యున్నారు.

డాక్టరు అనీ బిసెంటుగారిని మనలో చాలా మంది యెరుగుదురు ఆమె దాదాపు 80 ఏళ్ళవరకు బ్రతికింది ఆమె ఓపిక, మేధాశక్తి వర్జనాతీతము ఆ వయస్సులో ఆమె అనేక పత్రికలు నడిపేది దేశ దేశాంతరములు తిరిగేది ఉపన్యాసములిచ్చేది జగ ద్వాస్తమైన దివ్యజ్ఞాన సమాజ వ్యవహారములు చక్క పెట్టుకునేది ఆమెకూడా రోజు 1 కి 20, 22 గంటలు పనిచేయగలిగేది ఇంత శక్తిసామర్థ్యములకు ఆమె యవలంబించిన ఆహారనియమములే కారణము.

న్యూపతి సుబ్బారావుపంతులుగారు 80-85 ఏళ్ళ బ్రతికారు చివరివరకు నదుము వంగలేదు, బుద్ధిబలము తగ్గలేదు వారితో మాటలాడు భాగ్యము నాకొకమారు కలిగినది.

అప్పుడు వారు తమ ఆహార నియమములను గురించి నాకు చెప్పినారు నాకు ఆశ్చర్యం కలిగింది ఆక్కడొకగింజ, యిక్కడొకగింజ ముక్కున పొడుచుకొని హాయిగా జీవనముచేయు పిట్టలు నాకు తలపుకు వచ్చినవి వారుకూడా అలాగేచేసిన వంటకములలో

వారికి నచ్చినవి కొంచెము, కొంచెముగా భుజించెడి వారట

ఇక కాశీనాథుని నాగేశ్వరరావు పంతులుగారు వారు పుట్టినముతో చాలా బాధపడుతూవుండుట నే నెరుగుదును కొంతకాలమునకు వారు మజ్జిగనే ముఖ్య హారముగ చేసుకున్నారు పండ్లు ఫలహారములుకూడా స్వల్పముగా తింటూఉండేవారు దగ్గుబాధ తగ్గినది చాలా హుషారుగా వుండేవారు 80 ఏళ్ళకు తక్కువ జీవించలేదు.

జగదీశ్వర నాటకకర్త జార్జి బెర్నార్డుషాకు 80 ఏండ్లు దాటినవి. ప్రాణములు వదిలేముందు కొద్ది రోజులవరకు కొత్తనాటకములు సృష్టిస్తూనేయున్నారు

ఆయన కాకాహారి మితభోజి, ప్రతిరోజు రాత్రి పరుండబోవునపుడు ఒక గాజుగ్లాసెడు నిమ్మ పండ్ల రసము త్రాగుట ఆయన కలవాటు

మితాహారులుగాయుండి రోజూ నిమ్మరసము త్రాగుటవలన దీర్ఘాయుష్మంతులగుట నిర్వివాదము

నిమ్మరసము రక్తమును శుభ్రపరచి మంచి ఆరోగ్యమును కలిగిస్తుంది.

శరీరమున కెంత ఆహారమవసరమో తేల్చు కోవలెనంటే ప్రతిముద్దా చక్కగా పీలగునట్లుగా నమిలింతే చాలు, అప్పుడు మితిమీరి తినుటకు నీలు కాదు

తిండిపోతులు, రోగిపులు, అర్ధాయుష్కులు యగుట తథ్యము

## ప్రకృతివైద్యము

అంగ్ల రచన

పి. గోవిందరాజులుగారు

అనువాదం

వేమూరి శ్రీనివాసశాస్త్రి

అర్పణము

స్వార్థమును పరిత్యజించి పరార్థమే ప్రధాన జీవితాశయముగా స్వీకరించి, పతిత మానవకోట్లను భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికరంగములందు తమజీవన పద్ధతులచే, బోధలచే తదనుసరణములగు త్యాగ పూర్ణాచరణములచే సముద్ధరింపుచు, సార్థకజన్ములైన వారికి ఆగుచున్నవారికి నా యీ చిన్ని పోత్తమును అర్పణజేయుచున్నాను

ఉపోద్ఘాతము

సర్వజీవులనుసృష్టించి, పోషించుచున్న ప్రకృతి మాతృశ్రీకి నా వమ్రపూర్వక జోహారులు

సదా ఆరోగ్యమెల్లరికి వాంఛనీయము ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. ఆరోగ్యరహితజీవనము మృత్యు మయజీవనమే ఆధ్యాత్మిక కోన్నతసాయాలకు గావి, భౌతిక లేక వ్యావహారికోజ్జ్వలస్థితులకుగావి సదా ఆరోగ్యమే సాధనము, ప్రకృతజీవనమవలంబించుట.

ఆహారవిహారముల నియమించుట, ప్రకృత్యనుకూలపు టలవాట్లను ఆలవరచుకొనుట, ప్రకృతి ప్రతికూలము లైన జీవనపద్ధతులను, ఔషధములను వర్జించుట- ఇవియే ఉన్న ఆరోగ్యమును రక్షించుకొనుటకు నూతన ఆరోగ్యమును పొందుటకు సమ్యక్సాధన ములు

నవీనత, నాగరికతల షేర్లతో అనవసర దుబారా ధనవ్యయములతోగూడిన విషయానందము లనుభవించు యీనాటి మానవుడు బహువిధ రోగము లకు గుఱియగుచున్నాడు, సీసామందులు పుచ్చు కొనుట, ఇంజక్షనులు ఎక్కించుకొనుట, ఆసరెషన్లు చేయించుకొనుట యీనాటి మానవునికి పరిపాటి అయినది ఇన్నింటివలననైననూ తాను అనుభవించ దలచిన ఆనందమును ఆరోగ్యము హైన్యముచే అను భవించలేనివా డగుచున్నాడు ఒక్క ఆరోగ్యము వినా ఎన్నివున్న ఏమి లాభము ? కాన పోదరా ! ప్రకృతినియమొల్లంఘనమే యీనాటి నీ ఆనారోగ్య



మునకు కారణము: ప్రకృతి ననుసరించుటే నీ ఆరోగ్యలబ్ధి కుపాయము

క్షీణించిన ఆరోగ్యమును పొందుటకు ఇతర వైద్యవిధానము లనేకములున్నవి కాని ప్రతి విధానమందును ప్రత్యేకమైన లోటుపాట్లు గలవు ఏ లోట్లు లేక సాటిలేని, పూర్ణమైన వైద్యవిధానము ప్రకృతి వైద్యము ఈ వైద్యమందు ప్రకృతియే మందూ, వైద్యుడున్నా ఏ వైద్యమందైనను, మందుగాని, వైద్యుడుగాని వైద్యవిధానములోగాని లోపభూయిష్టము కావచ్చునుగాని, యీ వైద్యవిధాన అధినేతయగు ప్రకృతి, నిరంతరజాగరూకత తన సహజ స్వభావము గాన, ఎన్నడును పొరబడుటకు వీలు లేదు అల్లోపతి, ఆయుర్వేదవైద్యులచే నయము కావని నిర్ణయించబడిన రోగములెన్నో, ప్రకృతి వైద్యునిచే నివారణచేయబడినవి

మన ప్రాచీనఋషులచే స్వీకరించబడి, కాలకాలములనుండి జయప్రదముగా అనుసరింపబడు దివ్యవిధాన మీప్రకృతి వైద్యము సర్వరోగములకు, అన్యపదార్థమే కారణమనియు, ఉపవాసము, ఎనిమా, ఆహార విహారనియమము, సూర్యచికిత్స, జలచికిత్సలద్వారా అన్యపదార్థ బహిష్కరణమగును గాన సర్వరోగములు నివారించబడుననుటయే ఈ వైద్యముఖ్యసూత్రము సర్వరోగములకు కారణ మొక్కటే గాన నివారణగూడ నొక్కటియే ఇతర వైద్య విధానములవలె రోగచిహ్నములనుబట్టి చికిత్సించుట గాక, రోగ మూలకారణమునుబట్టి ఈ వైద్యము చికిత్సించును రోగములు నిశ్శేషముగా యితర వైద్యములచే నివారణ కాకపోవుటచే విసువు చెంది, గత్యంతరములేక సుఖప్రాప్తికి వైద్యమునే సర్వ లాశ్రయించుకాలము సమీపించు చున్నదనుటలో అతిశయోక్తి ఏమియులేదు

ఈ చిన్నిపుస్తకములో ప్రకృతివైద్యమునందు చక్కని అనుభవము నాణ్ణించిన శ్రీ డా॥ పి॥ గోవింద రాజులుగారు మంచి నిపుణతతో ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతము, తదాచరణ చక్కగా నిరూపణముచేసినారు ఈ పుస్తకము సర్వులచే పరింపదగినది చదివినవారు తప్పక లాభము నందగలరు

తేజోమయులగు మానవులారా! ప్రకృతి ననుసరించుటద్వారా మీలో నిక్షిప్తమైన తేజస్సు సుద్దీ పింపుడు తద్వారా సర్వాశయగమ్యమైన పూర్ణ సత్యము నన్వేషింపుడు! తత్కారణంగా పూర్ణశాంతి నందుడు! ప్రకృతినియమముల తు, చ, తప్పక అనుసరించి బలమైన శరీరములను దృఢమైన మనస్సులను, దోషరహితమైన ఆరోగ్యమును పొందుడు! అప్పుడే మీకు గల విద్యుత్ కదర్మముల ఈశ్వరార్పణ పూర్వకముగా ధైర్యముతో నిర్వహించి, తద్వారా సర్వసాధన సాధ్యమైన చిత్తశుద్ధినొంది, తదుపరి సర్వజీవ జన్మసారకమగు ఈశ్వరసాక్షాత్కారము లేక పరిపూర్ణ సామ్యస్థితి నొందగలరు. జన్మమెత్తినందుకు యీస్థితి నందుటకు తప్పక తగు ప్రయత్నము చేయుడు ప్రయత్నము మీ చేతిలోనిదే ఫలము ఈశ్వరునిది, ఆయన నిష్పక్షపాతి, నిరుపమాన కరుణామయుడు కాన ప్రయత్నము చేయండి! ప్రయత్నమెన్నడు వీడకండి! తగిన ఫల మెప్పుడు రాకపోదు!

కాని యిట్టి ఈశ్వర సాక్షాత్కారమునకు నిరోధమైన సమ్యగారోగ్య మవసరము అట్టి ఆరోగ్యమునకై ప్రకృతిమాత ననుసరించి మీరెల్లరు ఆరోగ్యమునందుదురు గాక! ప్రకృతివిషయకమైన యధార్థ జ్ఞానమునంది, బలమైన శరీరము, అచంచలమైన మనస్సుల సాయముచే మిమ్ముల మీ రుద్ధరించుకొనుచు, తోటి మీ సోదరులను, దేశమును, విశ్వమును ఉద్ధరింతురు గాక! ఓమ్తత్సత్ స్వామీ శివానంద

### ప్రకృతివైద్య నిర్వచన

శారీరక, మానసికవ్యాధులన్నియు, యే సహజమైన ప్రాకృతికసూత్రముల ననుసరించుట ద్వారా నిస్సంశయముగా నివారించబడుచున్నవో, అట్టి జీవన విధానము, అట్టి రోగనిరోధక రోగనివారణ సూచక ప్రణాళిక దీనినే ప్రకృతివైద్యమందురు సామాన్యపద్ధతులవలె రోగమునచ్చినప్పుడే తదనుగుణములైన నివారణవిధానములకు పరితాపపడుటకు బదులు, రోగ కారణములగు, శారీరక, మానసికచాంచల్యము, వీనికి హేతువగు మానవు నావరించు ప్రాదేశిక, కౌటుంబిక, సామాజికవాతావరణము జన్మతః వంశపారంపర్యముగా సంక్రమించు ఆరోగ్యవిచ్ఛేదకప్రవణతలు వీటిని

ఈ వైద్యవిధానము దృష్టిలోనుంచుకుని, విరుద్ధగతులలోని ప్రవాహనిన్నిటిని, సహజ ప్రకృతి జీవనవిధానముచే క్రమబద్ధమైనవిగా జేయుటయందే నిమగ్నమైయుండును అనగా రోగమువచ్చినప్పుడు రోగమును తాత్కాలికోపశమనమును జేయుటయేయై వైద్యమున కాశయముగాదు మానవుని శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికగృతలను, దైనం దైనిక ప్రాకృతికక్రమశిక్షణ ద్వారా నివారణజేయుచు, తత్ఫలితముగా నేర్పడు పూర్ణానందప్రాప్తి, తత్కారణంగా శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికవికాసము, తద్వారా నిత్యతృప్తి, విశ్వమానవసౌహార్ద్రత, ప్రేమ, విశ్వకాంతి ఇదియే ప్రకృతి వైద్యవిధాన ప్రధానలక్ష్యము

నిర్జీవాహారసేవన ప్రకృతివిరుద్ధము

సృష్టియంతయు ప్రకృతిమాత ప్రేమయోనిలో పుట్టి, ప్రేమపౌత్రికలో పెరిగి, ప్రేమానుగ్రహము లందు పెంపు గాంచుచున్నది సృష్ట్యంతర్భాగమైన మానవుడుగూడ అంతేగదా! ప్రకృత్యనుంగుబిడ్డదైన మానవుడు, ఇంతటి వ్యాధిగ్రస్తుడగుటకు కారణమేమి? కృత్రిమపువ్వులచే, నిర్జీవములుగా తయారుకాబడు వంటకములు, మరబియ్యము, విటమినులు లేని నిర్జీవమైన పాకములు, కూరలు, ప్రకృతివిరుద్ధములగు దురలవాట్లు, శారీరక, మానసిక దుర్బలతలకు కారణములగు ఆధునిక, వేష, బాషలు, మానసిక, శారీరక విశ్రాంతి కల్పించుకొనవలసినసమయములందు, విషయానంద మనుభవించుటయే ప్రధానాశయముగా గల్గిన కృత్రిమపద్ధతులచే నరముల నుద్రిక్తపరచి తత్పర్యవసాన ఫలరూపమగు నరములబలహీనత, జీర్ణకోశముపాటు తప్పుట, రక్తప్రసారము తగు ఓరవడిలో లేకుండుట, గుండె బలహీనమగుట, ఊపిరి తిత్తులు చెడుట, కాలేయము వ్యక్తము తగుస్థితిలో లేకుండుట, పీటిమూలముగా నేర్పడు అనేకరకములగు వ్యాధులు, వాటిని నయముజేయుటకై మందులని వాడబడు రస, విష, పాషాణాదులు, రసాయనిక ఔషధములవలన ఉన్న రోగకారణములగు అన్య పదార్థములను బహిష్కరించక అణచివుంచి కొత్త రోగములను సృష్టించుకొని అంతులేకుండా బాధపడుటకు సాధనమగు శారీరక, మానసిక జీవనవిధానము—

ఇవియే మానవుని, సర్వాయురారోగ్యప్రదాతయగు ప్రకృతినుండి వేరుపరచినవి తినుపదార్థములు ఖార వంతములైనవిగా లేకుండుట, విటమినులు లేనివిగా నుండుట—ఇట్టివాని దీర్ఘకాల సేవనమువలన విధిగా నేర్పడు జీర్ణకోశమాంద్యము, దీని నుద్రిక్తపరచి పనిచేయుచుటకై వాడబడు ఔషధములు, వీని కారణముగా అసహజపు ఆహార, విహారములవలననే దెబ్బ తిన్న అవయవభాగములు మరింత బలహీనము లగుచున్నవి.

రోగనివారణపద్ధతి

ఈవిధముగా రోగములను, రోగకారణములను, గుర్తించిన ప్రకృతివైద్యుడు, రోగనివారణకు అవలంబించుపంథా ఏది? 1 నిరంతరము స్థావర, జంగమాత్మకమయిన సర్వభూతముల వాని సృష్టి, స్థితి, లయము కారణమగు జీవప్రసారమందు నిమగ్నమై యుండు ప్రకృతితో తన వైద్యవిధానముచే సహకరించుట 2 క్షీణస్థితిలోనున్న ధాతుశక్తిని దానికి కారణమగు మానసిక, శారీరకవిరుద్ధ జీవనవిధానములను కట్టుబాటుజేసి, సక్రమమయిన పంథాల నవలంబింపజేయుటద్వారా ధాతుశక్తిని పునరుజ్జీవనము చేయుట, (3) సకాల సక్రమ మిశ్రమ భోజనవిధానములు, పండ్లు, కూరలు, పాలు మొదలగు సహజ, సాత్విక, సజీవపదార్థములు—వీనిని విధించుటద్వారా జీర్ణకోశము శుద్ధిపరచుట, రక్తపాటవము తగు స్థాయిలోనుంచుట, నాడీమండలము తగు పద్ధతిలో పనిచేయుటయున్ను, (4) మానసికదౌర్బల్యము, తద్వారా శరీరబలహీనతకు కారణమగు హద్దుమీరి ఉద్రిక్తపరచు మానసికభావముల, తగు కట్టుబాట్లలో నుంచుట, (5) రక్తపాటవము సరిగా నుండుటకు, గుండె సరిగా పనిచేయుటకు, ఊపిరితిత్తులు సక్రమ స్థాయిలోనుండుటకు విహారము తగు కట్టుబాట్లలో నుంచుట, ఉబ్బాసనిశ్వాసలను తగు పద్ధతిలో నుంచుట—వీటిద్వారా రోగనిరోధమును, రోగనివారణను ప్రకృతివైద్యుడు చేకూర్చును ఘన, ద్రవ, వాయు రూపముల బహిష్కరణప్రేరకములగు, కాలిక, తరుణ రోగములను, పూర్ణారోగ్యసిద్ధికి అనివార్యపరమము

లని ఎంచి ప్రకృతివైద్యుడు తగు రీతిని చికిత్సావిధానము ననుసరింపుచు, ప్రకృతితో సహకరించును

రోగము - దశలు

వైస్ వ్రాసినదానినిబట్టి, రోగపూర్వదశ, రోగకాలదశ, రోగోత్తరదశ అను ఈ మూడు దశలను, ఏకోన్ముఖముగా అనగా సరియైన ఆరోగ్యమున కవసరమగు ఘన, ద్రవ, వాయురూపములుగా శరీరమున కనువగు రాతువృద్ధి, మలవిసర్జన-ఇవి శరీరమునందు నిరంతరము జరుగుచుండును అసహజ ఆహార విహారఫలితంగా పై రెండు విధానములకు అంతరాయమేర్పడగా, అవి తిరిగి నిర్విరామంగా శాగుటకై ప్రకృతి వలన శరీరము చేయు అవసరప్రయత్నమేమనము పిలుచు 'అన్యస్థత, లేక రోగము' అని భావించి తదనుగుణముగా ప్రకృతివైద్యుడు చికిత్సావిధానము నిర్ణయించుకొనుచున్నాడు రోగచిహ్నములనుబట్టి చికిత్సచేయుట, రోగమును కొంతవరకే నివారణజేయును గాని, పూర్తిగా మాత్రము రోగనివారణ కాజాలదు రోగనిదానవేత్తలలో ప్రముఖుడైన, డాక్టరు కాబట్ - ఈతడు హార్వర్థ్ ఎశ్వ విద్యాలయమునకుచెందినవాడు రోగనిదానమునుగురించి ఒక మహోత్కృష్టగ్రంథమును రచించినాడు— ఆమెరికన్ మెడికల్ ఎస్సోసియేషను సభాసముఖమున మాట్లాడుచు, మరణానంతర శవపరీక్షలచే తేలిన ఫలితంగా, పరీక్షించబడ్డ 1000 కేసులకు 630 కేసులలో సాంప్రదాయకరోగనిదానవిధానము జయప్రదమయినదని ఋజువుచేసెను

అనారోగ్యకారణము

ప్రకృతి వైద్యమునకు ఆధారమైన సూత్రములు

1. ఏరోగమునకైనను, రోగకారణమొక్కటియే అది దేహమునందు పనికిమాలినపదార్థము ప్రోగుపడుటయే అది ఒక క్షణములో, గంటలో రోజులో జరుగునది కాదు, కృత్రిమ ఆహార విహారములు, దుర్వ్యసనములు, వీనివలన ఏడ్వతరబడిగా దేహమునందు పనికిమాలిన మాలిన్యములు ప్రోగుపడుచు క్రమమైన ఆహార, విహార విధానము నవలంబించు ఆరోగ్యవంతుడైనవాని శరీరమునందు అనవరతము

అవసరముగా జరుగు దేహనిర్మాణకార్యక్రమమున కనుబంధముగా దేహమలములు పుట్టును. వానిని మూత్రపిండములు, జీర్ణకోశము, ఊపిరితిత్తులు, చర్మము స్వీకరించి బయటకు బహిష్కరించును బహిష్కరణావయవములు, బహిష్కరింపజాలనంత అన్యపదార్థము శరీరమునందు నిక్షిప్తమగుటకు ప్రారంభించునెడల, ఇక యిదియే భావి అనారోగ్యమునకు మూలకారణమగును

దేహమునం దన్నిభాగములకు, ఆయాభాగముల కససరమైన ఆహారము నందజేయుట, వాని కనవసరములగు పలవదార్థముల స్వీకరించి బహిష్కరణావయవముల కందజేయుట—ఇదియే రక్తము యొక్కపని ఈ కార్యనిర్వహణకు రక్తము శుద్ధమైనదిగా నుండవలెను రక్తపాటవము క్షీణించిన, దేహనిర్మాణ, మలబహిష్కరణ కార్యక్రమములు రెండును కుంటుపడును రక్తక్షీణతకైనను, ఆహార విహారముల అసహజతయే కారణము, కీళ్ళవాతము, నారికురుపు, తుంటినొప్పి, మేహవాతము, అమవాతము, నాడీదాహము మొదలైనవన్నియు ఒకేజాతి రోగములు, వివిధావయవములు మూత్రికాప్తపూర్ణమగుటవలన ఇవి ఏర్పడును ప్రతి రోగవిషయములోను శరీరములో హద్దుమీరి ఏర్పడు అన్యపదార్థమే రోగకారణమగుచున్నది

మందు వైద్యము—ప్రకృతినేవ

కాలికరోగికి ప్రకృతిచికిత్స చేయునప్పుడు తరచుగా చర్మవ్యాధులు, అనగా కురుపులు, గజ్జి చర్మ మొదలైనవి. పూర్వములేని పోట్లు, నొప్పలు, జ్వరము రావచ్చును ఇది మంచిచిహ్నమే ఏలను; దేహమునందు పేరుకొని అణచబడ్డ విషపదార్థములను ప్రకృతి వెడలగొట్టుటకు ప్రయత్నముచేయుచున్నది ఇట్టి మంచిచిహ్నములను మూలికలచేతను, రసాయనికవిషధములచేతను, రోగపదార్థ బహిష్కరణగాక శరీరమందే అది నిక్షిప్తమగుటచే తరుణముగా నున్న రోగమును, నివారణసాధ్యముకాని కాలిక రోగములుగా ననాతనవైద్యవేత్తలు మార్చుచున్నారు సమావేశములలో అల్లరి నణగగొట్టు పోలీసువానిలాటవలెనే, శరీరములోని అన్యపదార్థములను బహి

ష్కరించు అవయవములను వైద్యునిమందు తాత్కాలికంగా రెచ్చగొట్టి, అణగబెట్టి, బలహీనముజేయుచు పై రెండు విషయములలోను, అంతరిహితములైన విషపదార్థ బహిష్కరణగాక, తద్విషపదార్థకృత రోగ చిహ్నములనే చికిత్సించుట యైనది కాని ఈ వైద్య విధానముచే చాలా కొద్దికాలములోనే అన్యపదార్థ బహిష్కరణ జరిగి, చర్మము, జీర్ణకోశము పరిశుభ్రపడుటచే రక్తము పరిశుభ్రమై, తత్కారణంగా పూర్వము కంటెగూడ రోగి ఎక్కుడు ఆరోగ్య మనుభవించు వాడగును.

రోగకారణము సూక్ష్మజీవులందురు కాని అవి ఎంతమాత్రము కాదు అవి ఎక్కడవడితే అక్కడనే గలవు వాటిని తప్పించుకొనుట కెవరికిని తరముకాదు వాని ఉనికి మన కెంతమాత్రము హాని కరముకూడా కాదు రోగకారణము ధాతుక్షీణత, ధాతు వాటవమున్నంతకాలము సూక్ష్మజీవులెన్నిని ఏమియు చేయజాలవు మితముతప్పిన, వేళతప్పిన, విటమినులు లేని, జీవము తీసివేసిన, ఆహార, విహారములు, ఇవియే ధాతుక్షీణతకు కారణము, రసాయనికొషధములు, మూలికలు, విషపూర్ణములగు వాక్కిన్లు ఇంకా ఇతరములగు అధునాతన తయారీలు ఇవన్నియు చాల సులభముగా శరీరమందు రోగప్రసవత నేర్పరచ గలవు రోగకారకపదార్థములలో తేయాకు, కాఫీ సారాయి నల్లమందు, నిద్ర లేమి, చాలనిపరిశ్రమ, స్వచ్ఛమైన గాలినిపీల్చుమి, నిరంతర చీకాకు, భయములతోగూడిన మానసికోద్వేగము, శరీరమునందు ఏదైనా నొకభాగమును ఆపరేషనుచే తీసివేయించుట ఇవన్నియు రోగమూలములే పైన నుడివినవన్నియు రక్తము విషభూయింపగుటకు హేతువులు రక్తము విషవంతమగునపుడు, సూక్ష్మజీవులు పెరుగుటకు ఎక్కువ సావకాశ మున్నది ఆహారవిహారములు, దురలవాట్లు, రోగకారణములుగాని సూక్ష్మజీవులెంత మాత్రముకాదు దురలవాట్లే అన్నిరకములైన వ్యాధులకు కారణము బాధ మున్నగునవి దేహమునందు ప్రకృతి, విషపూర్ణమలములు బహిష్కరింపబడవలెనని చేయు హెచ్చరికయే ఆరోగ్యవంతమైన శరీరమును సూక్ష్మజీవు లేమియు చేయలేవు, మన అలవా

దెట్లున్న, మనమట్లుందుము కాన అలవాట్లను సరి జేసికొనవలయును సంవత్సరములతరబడి అభ్యాసములోనున్న, కృత్రిమ భోజనవిధానములు, అక్రమ పరిశ్రమపద్ధతులు హానికరపు ఆలోచనామార్గములు—వీనివలన దీర్ఘరోగములు సంభవించిన, అట్టి భోజన విధానములు, శారీరక మానసికపరిశ్రమ పద్ధతులు, ఆలోచన మార్గములు పూర్ణముగా మారవలెనని ఏ కొద్ది విమర్శకునికైనను తోచకమానదు

ప్రకృతివైద్యములోని 2 వ సూత్రమెద్దియవ శరీరమెప్పుడును శరీరము మంచికొరకే పనిచేయుచుండును తరుణరోగములైన జ్వరము, జూబు విరేచనములు శైగగడ్డలు గజ్జి, మొదలగు చర్మవ్యాధులు, వాపులు మొదలగు వన్నియు దేహములో చాలాకాలము నుండి చేరిన అన్యపదార్థ బహిష్కరణాసూచకములే గాని అన్యములు కావు వీనిని విషపూరితములగు మూలికలు, భస్మములు వాక్కిన్లు, మత్తుమందులు, జంతువుల జీవరసములు శస్త్రచికిత్సద్వారా వ్యాధి గ్రస్తభాగమును తొలగించుట మొదలగునవన్నియు హృద్రోగము, మధుమేహము మూత్రపిండముల బలహీనత కీళ్లవాతము, ఉబ్బినము, క్షయ మొదలగు కాలికరోగములక్రిందకు మార్పును దేహము నందుండు అన్యపదార్థ బహిష్కరణసాధనలే అన్ని తరుణరోగములు అని వైద్యపితయగు 'హిపోక్రేటు' అన్నాడు వాని సహజమార్గమున వానిని నడవనిచ్చిన యెడల, తరుణ రోగములు వాని కనియే చికిత్సా పంతములగుచున్నవి అని "ఆగ్నాసు" అను గ్రంథమున, హోమియోపతి మూలపురుషుడగు హనెమాను వ్రాసినాడు ప్రకృతివైద్యము ననుసరించి వాక్కిన్లు ఇంజక్షన్లు సీరములు మొదలగునవి తరుణవ్యాధివలన బయటకు వెళ్లగొట్టటకు విషపూర్ణమగు అన్యపదార్థమును అడ్డుపరచి దేహములో మాదుమూలలకు నేటివేయును ఈ విధముగా దేహముతో నిల్వయున్న అన్యపదార్థములు, వీటిని అణచివుంచుమందులు, వాక్కిన్లు దీర్ఘవ్యాధులుగా మార్పును దీర్ఘరోగములు కలుగవలెనని ఏ పొరపాటయితే జరిగినవో అవన్నియు సరిజేయవలెను దీర్ఘరోగచికిత్సయందు, ఏ అయిణవ్యాధిగతుల నణచుటచే దీర్ఘ

( 204 వేదీ తరువాయి )

రక్షణఅంటే మోక్షమన్నా యిదే ఇంతకన్నా ఎక్కువా కాదు తక్కువాగాదు అట్టి అవ్యోపలబ్ధిని పూర్ణమును త్యరగను లభింపజేయువ డే నిజమైన రక్షకుడు, గురువు

మతశాస్త్రము పాపముని దేని నంటుందో దానివలన జీవి దోష తప్పుతాడు తాత్కాలికముగానే అనుకోండి తోవ తప్పుకుండా అక్కడనే అణగారిపోయేకంటే తోవతప్పుటమే మంచిది చెడ్డసంకల్ప మున్నా సరే లోపలనే అణగారి పోయేబడులు ఏదో విధముగా వ్యక్తమై వెడలిపోవటమే మంచిది ఎందుకనగా ఒక చెడ్డతప్పు చేస్తాము దాని దుష్ఫలాలుగూడ అచుభ విస్తాము. అదొక సంస్కారం అవుతుంది జన్మ జన్మ లకు ఆపని చేయవలెనని బుద్ధిపుట్టదు చెడ్డపని చేయ టానికి సాహసంలేని దుర్బలునకు మంచి సంస్కారము ఎలా కలుగుతుంది? సంస్కారమువలన యేర్పడినవిశ్వా సమువలన, జీవి పాపము చేయజాలని స్థితినిపొందును.

తప్పుచేస్తే, పాపము వస్తుందని మతవిద్య భయపెట్టు తుంది అప్పుడు స్వయముగా అనుభవించి విశ్వసించే స్వభావాన్ని ఆపివేస్తుంది అందువల్ల తప్పుకుండా పాపము సంభవిస్తుంది

లోకకారణాలు తెలియకుండాను చిహ్నాలు చూచి భయపడి, వైద్యుడు అవసరముమాలినమందు పోస్తాడు. ఏకారణముచేత పాపము చేస్తున్నాడో తెలియకా, వాపమువలన వచ్చే నష్టాన్ని చూచి భయపడి, మత బోధకులు పాపులను అంగబెట్టుతున్నారు అందువలన దేహానికి ఆత్మకూగూడా మాలిన్యములు చేరి నిలువ ఉండి నశింపు వస్తున్నది

ఎందువల్ల? నాలుక చూస్తారు నాడి చూస్తారు మందువేస్తారు అసలు రోగం యెందుకు వచ్చిందో తెలియదు ఏనుగుగజ్జని చూస్తే అందరూ భయపడు తారు అలాగే జ్వరాన్ని గురించిగూడా భయపడి బాగోతనడితే మరణసంఖ్య సగానికి తగ్గిపోతుంది

పాపము చేయటాన్ని తమింప వచ్చును ఎల్ల కాలము ఆ పాపమే చేస్తూ ఉండటం తుమార్హము కాదు దేనినీ ప్రేమింపకుండుట కంటే చెడునైనా ప్రేమించటం మంచిది ప్రేమించుట చేతనైతే, మరొక తూరి ప్రేమించేటప్పుడు మంచినే ప్రేమించాలె మంచియేదో నిర్దుష్టంగా చెప్పేవారెవరున్నారు మనకు మనమే ఏకాకిగా తన్నుకొని చివరకు మంచిలో పడ వలెను

అయితే మనకు ఏకాకిత్వమనేది మాత్ర మెక్క డిది? మానవులు శపించే పాపములో తన్నుకొనే టప్పుడు మావెంట భగవంతుడుంటున్నాడు మన లను నిందించిన వారి వ్యాధయాలలో దేవుడు తోచుట లేదు అట్టిదేవుడు మనతోనుండి ఆనందపటచుటవలన మనలను వారు శపిస్తారు

నీ అంతరాత్మ భస్మనికన్న బిగ్గరగా వినపడే ప్రతి విషయమూ పాపమే భగవంతుని గురించి నీకుండే భావాలు గూడ సంస్కారము వలన నిరంతరము పరిణామాలు పొందుతూ ఉంటై అప్పుడు నీవు క్రిమి క్రిమంగా ఉత్తమాధికారి వయ్యెదవు అప్పుడు నీకన్న తక్కువ అధికారికి ఉద్దేశించిన బోధన, ప్రార్థన నీకు అనవసరమేగాక రుచింపదుగూడ. అట్టి బోధన, ప్రార్థన నీవు వినుటగూడ పాపమే కావచ్చును

ఆత్మ నాలుగు విధములైన ఉపాధులద్వారా వ్యక్తం అవుతుంది 1 సహజపరిజ్ఞానము, 2 శేమషి, 3 ఆవే శము, 4 ఆనీందియజ్ఞానము ఇందులోని సహజ పరి జ్ఞానము మన స్థూలఉపాధి లక్షణము ఇది జంతువు లకు సహజంగా ఉంటున్నది మనలో ఇది తగ్గిపోయి నది సహజ పరిజ్ఞానం ఉంటే నాగరికత అనిపించుకోదు. సహజంగా జీవించే పశు పక్ష్యాదులవలె సహజంగా ఆనందముగా జీవిస్తే బాగుండునని అనుకొంటాను ఆ జంతువులకు బౌదాధ్యం సహజంగా ఉన్నది త్యాగం లేకుండా జీవించటం వానికి తెలియదు బౌదాధ్యం లేని మనలను జూచి పశుపక్ష్యాదులు ఆపహసిస్తవి అనుకొంటాను ఆపహసించుటయూ మానవసహజ మైన దుర్గుణమే అదియును వానికి లేదు.

మానవులు వశులు గాలేరు తమకుండే దుర్గుణాలన్నీ జంతువులకును, తమలోని మంచిగుణాలన్నీ దేవతలకును ఆరోపిస్తారు జంతు సహజమగు, సహజపరిజ్ఞానము దేవతలకును, దేవతలకు సహజమగు దివ్యజ్ఞానము జంతు వులకును, లభిస్తే ఉభయులు ఉన్నతిని బొందెదరు మానవులను బోలిన వికృతాకారములు గల గామిమడవ తలే పైకి అందముగా కనిబడతూ దయాదాక్షిణ్యాలు లేని రాతిగుండెగల నాగరిక దేవతలకన్న సత్యానికి దగ్గరగాఉండే దేవతలని నా నమ్మకం

శ్రోకచోట సహజ పరిజ్ఞానమును గురించి వివరంగా చర్చించాను ఇక్కడ ఒక్కసంగతి చెప్పతాను సహజ పరిజ్ఞానమును మనము యెప్పుడు ఉల్లంఘింప నారం



భిష్మాచార్యుడు పాపానికి అంతురాహ్ పణ అవుతుంది తోటివానిని చంపుట పాపముని మనకందఱకు తెలుసు. అకలి లేనప్పుడు అన్నము తినటం, కాళ్ళకు చిగులైన బూట్లు తోడగటం గూడ పాపమే. అయితే సరహత్వ వల్ల వచ్చేపాపముకంటే తక్కువపాపమే అనుకోండి. త్రాగుడు పాపమంటాముగదా. త్రాగుడు పాపమనే వానిలో యెండలో తిండిపోతు లంటారు. తిండిపోతు తనం త్రాగుబోతుతనం కన్న యేమీ తక్కువపాపం కాదు. తిండిపోతుతనంవల్ల క్రిమంగా దేహము లోపలి భాగములెల్ల విషయకములు అవుతే. త్రాగుబోతువలెనే తిండిపోతుగూడా ఇంద్రియాలకు దాసుజే. పైకి తాను త్రాగుబోతుకన్న గొప్పవాడననుకొనుట అత్యవసర లోకవంచనా గూడ

తత్త్వజేత్ర అయినవాడెవడూ పొగ పీల్చుడు పొడుం వాడడు అట్టివాడు ఒకడుంటే వానికి తత్త్వ మూ తెలియదు అయితే ఫలమంటే నా అభిప్రాయము చెప్పి ముందుకు పోతాను

అవ్యక్తంగా మనలో ఉన్న ఆత్మ సహజంగా మన్యకం అవటమే ఫలము.

సహజంగా అని యెందుకన్నానంటే మానవులు సహజంగా లేరు అందువల్లనే తమకు అతనిలో దివ్యత్వమున్నూ వ్యక్తంకావటంలేదు నాకు నీతి అని నీతులు లేవు జంతువులకును, దేవతలకును నీతి అవినీతులు లేవు. నేనున్నూ యీరెంటికినీ ఆతీతుడను బుద్ధిపూర్వకంగా చేసేదుర్మార్గాన్ని నేను సహింపను కన్యను మానభంగము చేసినవానికి తీవ్రమైన శిక్ష పడవలసివచ్చేది. కన్యావరులు అన్యోన్యంగా ప్రేమించి వరించుకుంటే అవివాహమునకుప్రతిబంధకం లుండరాదు

పర్యవసానమేమనిన ?

బుద్ధిపూర్వకమైన దుర్మార్గము నిందార్హము. అట్లనే నిర్బంధముగా నీతిని రుద్దుటయును మానదగినది.

ఈ విషయమును అందఱూ ఓర్పుకొనకున్నను నేను ఏకాకిగానుండుటకుఅంగీకరించుచున్నాను ఇట్లుఏకాకిగా నుండుట అలవాటు అయితే ఆనందదాయకముగానే ఉంటుంది. కొండలను, నూర్పుని, నక్షత్రములను ఎవరు తెలివేముగలరు ? ఇతరులు చేయలేనిపనిని చేస్తే మంచి పేరు వస్తుంది. ఇతరులకు చేయుటకు పాపాసింపని పనిచేస్తే చెడ్డపేరు వస్తుంది. ఘనులు నిందాస్తుతులకు లెక్కచేయక రెంటినీ చేయవలసివస్తుంది వారు బహుశాలిదిగానే ఉంటారు. అట్టివారిలో నే నొకడను.

వశ్యోపవాసాన్ని వదలి చాలాదూరం వచ్చాము ఏమిచేయును. ఈ లోవలో యీ విషయాలు తగులుతే వివరింపకుండావదలజాలను డాక్టరు, ఎడ్వర్డుహూకర్ డి.పి. అనే ఆయన దీర్ఘకాలపు త్రాగుబోతు తనాన్ని పోగొట్టుటకు ఉపవాసము అమోఘమైన చికిత్స అని వ్రాసినాడు.

కారణము యింతే.

వశ్యోపవాసకాలమున, అసహజమైన వస్తువులను స్వీకరించే జిహ్వాయందలి అసహజమైన రుచి, జ్ఞానం అంత రిస్తుంది మద్యములు, పొగాకు, మసాలాలు, చిగులైన దుస్తులు, బూతుసాహిత్యము, చర్మకి పోవుట, ప్రేమలేని వివాహము, నాగరిక ఆభ్యాసములయం దుండే అభిలాష నశించిపోతుంది చివరకు నీతిదాయకమైన నాలుకాలు చూడవలెననే శోరికగూడ అంతరిస్తుంది.

బాతి ఎందుకు దిగనానిలుతుంది ?

నీతివిదులు, మతగురువులు, సంస్కర్తలు పై లక్షణాలను కారణాలని భ్రమపడుచున్నారు.

జీవికి యిష్టమైనది. కాని ఇంద్రియములు వశము కాలేదందురు - కానేకాదు ఇంద్రియములు జీవి యొక్క యిష్టానుసారము వర్తింపకుండా యితర ప్రీతి బంధకాలు అడ్డు వస్తున్నవి దుష్టాచారములను మానితే రక్తం శుద్ధం అవుతుంది. శ్వాసాశయాలలోనికి మురికిగాలి పోనీయరాదు మనస్సును దుష్టసంకల్పములతో నింపరాదు నాడులను అసహజమగు ఉద్రేకములకులోను జేయకండి వీని యన్నిటివలనను జీవినీ కలుషితము చేయకండి. అప్పుడు ప్రపంచకము యెట్లు మారునోచూడండి.

ఒకసాపి దేవుడుగా పరిణామం పొందవలెనంటే యుగాలు పట్టుతుంది. వశ్యోపవాసము 20, 30, 40 దినములు చేసినంతనే అట్టి పరిణామం వస్తుందని నే ననను. అయితే వశ్యోపవాసము చేసిన అట్టి పరిణామము యీ లోకములో ఆరంభించిన దనవచ్చును.

1, 2 జన్మలను తగ్గింప వచ్చును పరిణామమును త్వరితగతినే వచ్చును అయినా ఘరవాలేదు. కాలము మనస్సుయొక్క కేవలకల్పన.

తని, త్రాగి, నుఖంగా జీవనానంటే నా ఆటంకము యేమిలేదు నేనుగూడా యెప్పుడన్నా కుత్తుకబంటిగా తింటాను. నుఖంగానే ఉంటుంది. అలా తినకపోతే మనయందలి జంతుస్వభావము తృప్తిపడదు. భగవంతుడు మనకు జంతుస్వభావము నిస్తూ తినే స్వభావాన్నిచ్చాడు. ప్రత్యేకాయములు రాకుండా తినండి.



# ధర్మ చక్రము

( ౧౨ వ రంగము తరువాత ఈ క్రింది రంగమును చేర్చి చదువ వలెను. ఇది పూర్వపాఠమున అందు చేర్చలేనై తిని. మునింపుడు.)

( అరణ్యములో ఆశ్రమముగా మన్మథుడు ప్రవేశము )  
మన్మథుడు - భూర్యువస్సువట్లోకాల్లోఉంజే సర్వ జీవులు నాయొక్క ఆజ్ఞప్రకారము నడుస్తూ ఉంటారు ఇట్టి సిద్ధులు తప్పితే నన్నుచూచి భయపడనివారే ఉండరు. నేనే మారుడనై సర్వజీవుల ఆయువును గొనుచుందును. ఆభయము వలననే జనులు అన్ని విధముల పనికిమాలిన పనులుచేసి ఆయువును పెంచికొన ప్రయత్నించు చుందురు. బుద్ధిమంతులు మంచి పనులు చేయుగలుగుటకై మోక్షమార్గమును వెలకుటకై ఆయువు యొక్క పెంపును అభిలషింతురు అందుకు గూడ వారు ధర్మమార్గముననే నడచురు. సిద్ధార్థునకు మృత్యువనిన భయములేదు స్వయముగా కష్టములను కల్పించుకొని బాధాసహిష్ణుతను నేర్చుకొన్నాడు కామినీకాంచనాది ప్రలోభములను స్వయముగా తోసిపుచ్చి వచ్చినవాడు. నేనునూ నా సహచరులును ఒక్కొక్కరుగ ప్రయత్నించి అతనిని సమీపింపనూ లేమైతిమి ఇంకొక పడునైదుదినములలో ఈ వసంత ఋతువుగూడ వెళ్ళిపోవుచున్నది. నేనునూ, నా సహచరులును నాకు తోడుగా ఇంద్రాగ్నివరుణులును కలసి ఈ రాత్రి అతనిని పంచంపకున్న మేము కాశ్యప ముగ ఓడిపోయినట్లే ఈ రాత్రి మా ప్రతాపము ఈతనిపై జూపెదము. (ప్రక్కకు తొలగును.)

(తెర ఎత్తగా అరణ్యములో రాతిపిమ్మిద సిద్ధార్థుడు కూర్చుని కనించును. ధ్యానావస్థలో నున్న బుద్ధిని క్షోభిగ్రహమువలె భ్రాంతిగాలుపునట్లు సిద్ధార్థుడు కూర్చుని యుండును. వసము - వెన్నెల మునించునట్లు రంగారంగారము చేయవలెను.)

(మాయశుద్ధోదనుడు ప్రవేశము.)

సిద్ధా:- పాపము ! యీ పృథ్విప్రములో నీయన కింకను వైరాగ్యము గలుగలేదు. పురోవ్యామోహముతో ఇంకనూ పరితపించు చున్నాడు.

మా శు- వాతందీ ! నీనుందరముఖారవింద దర్శనము చేసి ఏడుసంవత్సరము లైనది. నీకొరకై లోకమంతయు గాలించితిని. నాపుణ్య విశేషమున నీవు నేడు నాకు లభించితివి. నూర్యు డాదిగ నిరాటంకముగా జయగుచున్న వంశమర్్యాద నతిక్రమింపక నీరాజ్యమును నీవు పరిపాలించు కొనుము. నేను అరణ్యముల కేగి తపస్సుచేసి కొందును.

సిద్ధా- రాజ్యమెప్పుడో నన్ను వదలివది. నా కారాజ్యముతో నేమియు సంబంధములేదు

మా శు- పితృక్షితా మహర్షితమైన రాజ్యము పరిపాలింపకున్న వేత్తబుజుము నెట్లు తీరగలదు కి పితృబుజుము కేషించి యుండగా నీకు మోక్షమెట్లు సిద్ధించును ?

సిద్ధా- ఈ మాటలన్నియు తొక్కివలెను ప్రలోభము చేయుటకు పనికివచ్చును - దయ చేయుడు.

(మాయాశుద్ధోదనుడు నిష్క్రమించును )

(మాయయశోధర ప్రవేశము)

సిద్ధా- ఇంకను ఈమె జీవించియున్నది. ఇంతరాత్రివేళ ఇచ్చటికి ఈమె ఎట్లు వచ్చి యుండును ? అయినను నాకేమి సంబంధము అమె ? నెప్పుడో వదలివేసితిని.

మయ- మహాపురుష ! యుగయుగములవరకూ నన్ను వదలినదివే ! ఇప్పటికే చాలకాలము వియోగ దుఃఖములో మునిగియుంటిమి ఇప్పటికైనను మన మొక్కచోట నుండుటకు నీలులేవా ? రాజ్యము నకు దయచేయుడు.

సిద్ధా- దీక్షానువనములో శృంగారమూర్తయైన నేడ్ధార్థుడు ఎప్పుడో గతించినాడు లోకదుఃఖముతో తాదాత్మ్యముపొంది శోకమూర్తయైన సిద్ధార్థుని కున్నకొయము మాత్రమే ఇచట కేషించియున్నది. దీనివలన నేకేమియు లాభములేదు. మరలిపోయాను.

యశో- నాథా! ఇట్టిమాటలు వినుటకు సిద్ధముగా నుండియే ఇచటికి వచ్చితిని తపోమూర్తులైన మీకు నామీద మోహము ఉండునన సంశయము నాకేమియు లేదు. రాజ్యమునకు రాకున్న ఇచటనే మీనేవచేసికొని నేను జీవించును అనుగ్రహింపుడు.

సిద్ధా- నేడేదో దుర్దినము. నాకు కావలసిన సేవలేమియు లేవు. నీకు గలశక్తియుక్తులను దీనులగు ప్రజల సేవయందు వెచ్చింపుము ఆసేవను నాకు చేపెక్లే చేయుము. నేను సంతసింతును.

యశో- పురుషోత్తమా!

సిద్ధా- పలుమాటలతో నాకేమియు పనిలేదు తొలగి పొమ్ము  
(యశోధర నిమ్మమించిన తోడ్కోడనే మన్మథుడు  
ప్రవేశము, పాదములు స్పృశించి సత్వప్రదక్షి  
ణముచేసి ముందు మోకరిలి)

మన్మ- భూర్భువస్సువర్ణాకాలో సాటిలేని పరాక్రమము గలిగిన మన్మథుడిదే మీకు పాదాక్రమంతుడగుచున్నాడు

సిద్ధా- (పాదములమీద నున్న మన్మథుని లేపదీసి కూర్చుండబెట్టి నమస్కరించి) మహాత్మా! నాపుణ్య పరిపాకవశమున నేటిరాత్రి దివ్యులగు మీదర్శనము గంటిని ధన్యుడనైతిని అనుగ్రహింపుడు

మన్మ- ఈరాత్రి మీ తపోభంగము చేయుటకై నేనూ నాపరివారము దిక్పతులు మిక్కిలి ప్రయత్నించితిమి. మాయారూపముల నటించితిమి. మా ప్రయత్నము లన్నియు వ్యర్థమైనవి మీరు బ్రహ్మవిదులైతిరి నాప్రతాపము మీసమ్యగ్దర్శనమునకు ఆటంకముగా నుండెడిది అది నేటితో తొలగి పోయినది చతుర్దశ భువన్నాల్లోను మీ అంతరిందియమునకు గనపడనిది గాని, మీదివ్య ప్రోత్సమునకు వినపడనిది గాని, ఇంకనేదియు నుండదు. మీకు ప్రబుద్ధులైతిరి లోకశ్రేయము కొరకై మీరీ భూమిమీద ఇంకా కొంతకాల ముంచగోరి మీకీ ఆటంకములను గలిగించిన మానేరములను త్నమింపుడు లోకము చాలా దీనావస్థలో నున్నసంగతి తమకీవరకే తెలుసు. తమకీ లోకములో చేయవలసిన దేమియు లేకున్నను కేవల మీ దీనులకొరకై కొంతకాలము నిలచి యుండవలయునని ప్రార్థించుచున్నాను. ఇప్పుడొక్క ప్రళయము అసన్నమై యున్నది మీ

అమృతసందేశము దానిని మాన్పగలదు అనుపమానమైన ఆ దివ్యజ్ఞానమును లోకమునకు అందించి లోకము నుద్ధరింపుడు భర్తమైన మార్గములలో నేను నా సహచరులను సాయము చేయుచుందుము మనుషటివలె నేను నా పరివారమును ప్రజలను అభర్తమార్గములలో ప్రేరేపింపకుండు నట్లు విజితులమైన మేము మీకు వాగ్దత్తము చేయుచున్నాము మా సేవలను గొనుడు

సిద్ధా - ధన్యోస్మి! (తెరపడును.)

## ప్రకృతి కార్యాలయ ప్రస్తు

విజయవాడ

1952 మేనెలకు జమా ఖర్చులు

జ మ లు - నెలారంభమున నిల్వ రూ 111-15-2, ప్రకృతి పత్రిక రూ 22-6-0 ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0-7-0, పుస్తకములు రూ 137-13-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0, ప్రింటింగు బాకీ రూ 445-0-0, ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, చిల్లరబాకీల వసూళ్ళు రూ 46-14-0, కోమోపతిక్ ఇన్వెన్ట్యూరీ రూ 45-0-0, పొలములు రూ 1750-0-0, వెరళి రూ 2566-15-2.

ఖర్చులు - ప్రకృతి పత్రిక రూ 440-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 4-12-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-15-3, పుస్తకముల కమీషను రూ 26-15-0, ప్రింటింగు చార్జీస్ రూ 1086-0-0, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 1-9-8, సేషనరీ రూ 6-0-0, పుస్తకముల క్రెడిట్ రూ 165-0-0, పొలములు రూ 750-0-0, కమీషను రూ 50-0-0, నిల్వ రూ 63-3-8, వెరళి రూ 2566-15-2.

విజయవాడ, కందాళ వెంకటాచార్యులు,  
1-7-52 ఆనరకోమేనేజరు.

ప్రకృతి వైద్యము

(212 శేష తరువాయి)

వ్యాధివచ్చిన తిరిగి ఆహార విహారనియమముల ద్వారా ఆ స్థితులు సిద్ధించును అక్రమ, అసహజమార్గములద్వారా తరుణ వ్యాధినుండి ఏ దీర్ఘవ్యాధి సిద్ధించినదో, సక్రమ, సహజవిధానముల ద్వారా ఆ దీర్ఘవ్యాధినుండి తరుణవ్యాధి పరిస్థితులు సిద్ధింపవలెను కాలికలోగి ఈ వైద్యవిధాన మవలంబించునప్పుడు కొంతకాలముక్రిందట మరుగుపడిన నొప్పులు, వాపులు, కురుపులు, జ్వరములు తిరిగి సిద్ధింపవచ్చును సక్రమజీవనము, అలవాట్లు, ఆహారవిహారనియమములద్వారా వెనుకలేని పూర్ణాయురారోగ్యము తప్పక పొందవచ్చును ఇందులో అతిశయోక్తి ఏమియులేదు. సూక్ష్మజీవసిద్ధాంతము

నిరంతరము పాతకణములను తొలగించి, క్రొత్తకణములను సృష్టించి జీవప్రసారము చేయుటయే ప్రకృతిమాత కార్యకలాపము ఇదియే ప్రకృతి వైద్యమునకు ప్రథమసిద్ధాంతము ఈ సిద్ధాంతము సృష్టిలోని ప్రతి పదార్థమందును, స్థావర, జంగమముల రెంటియందును, వృక్ష, పశు, మానవలోకములందును కాననగును

సూక్ష్మజీవులవలననే శోగములు కలుగు అనునది అనుభవమున కెంతయు విరుద్ధము ఆశోగ్యవంతుని శరీరమందుగూడ సూక్ష్మజీవులు కానబడుటవలన శోగమునకు సూక్ష్మజీవులే కారణము కాదు అసహజ ఆహారవిహారములవలన సంక్రమించు అన్యపదార్థముల ఉనికిచేత, పేడమీది పేడపురుగువలె, అకుద్ధము నూడ్చు పాకీవానివలె ప్రకృతి స్రవ్యములైన సూక్ష్మజీవులు దేహోపకారులై ఆ అన్యపదార్థములను భక్షించి, సక్రమ ఆహారవిహారములచే క్రొత్తగాపుట్టని అన్యపదార్థకారణముగా సూక్ష్మజీవులు తమంతట తామే క్షీణించును పేడపురుగు ఉనికికి పేడ ఎట్లు కారణమో, తనంతట తానేట్లు కాదో, పాకీవానిపనికిఅకుద్ధమెట్లుకారణమో, తనంతట తానేట్లు కాదో, అట్లే సూక్ష్మజీవికానికికి అన్యపదార్థము కారణముగాని తనంతట తాను మాత్రముగాదు, కాన చేయవలసినది అన్యపదార్థనిర్మూలనముగాని సాధ్యపడని సూక్ష్మజీవమారణముకాదు. వాక్కిస్తు పీరములు మొదలైనవాని వాడుటవలన అన్యపదార్థ

విక్షేపముగాక నిక్షేపమే అగుటవలన సూక్ష్మజీవ తాత్కాలికనాశనమేగాని శాశ్వతముగా కాకపోవుటచే తరుణశోగము కాలికమగుచున్నది.

ప్రకృతివైద్య సూక్ష్మజీవశాస్త్రజ్ఞులు బహిష్కరింపబడని అన్యపదార్థము శోగమునకు కారణముగాని సూక్ష్మజీవులు కాదని, నిర్ణయించుదురు. దేహబాహ్యమునను, అంతరమునను అంతులేకుండా సూక్ష్మజీవులున్నవి. మనము తిను ఆన్నములో త్రాగునీటిలో, పీల్చుగాలిలో అవి కుప్పలు తిప్పలుగానున్నవి ఇక వానినుండి తప్పించుకొనుటెట్లు? కొన్ని అంటుడు వ్యాధులలో అనుకొనురీతిని, ఆవ్యాధులకు ఆ సూక్ష్మజీవులు ప్రత్యక్షకారణముగాక, అన్యపదార్థముల ఉనికి ద్వారా పత్యక్షకారణము లగుచున్నవి వానికి పెరుగుదలకు, అనుకూలముగానున్న అన్యపదార్థము చాలినంత వున్నప్పుడే సూక్ష్మజీవులు వృద్ధిపొందుచున్నవి గాన శరీరమును అన్యపదార్థరహితముగా జేయవలయును గాని, సూక్ష్మజీవి రహితముగా గాదు

స్వామి వివేకానంద అనుభవం

“స్వామి వివేకానందునితో నా యాత్రలు” అను తన పుస్తకములో సిస్టరు నివేదిత యీ ప్రకారం వ్రాసినది రామకృష్ణుని శోగమును, గొంతులో లేచిన రణముగా నిదానించి, ఆ రణముయొక్క అంటుడుతనమునుగూర్చి అక్కడనున్న శిష్యులకు తగు హెచ్చరికలుచేసి, డా మహేంద్రలాలు స్కూరు వెళ్లెను అరగంట సేపయినతర్వాత అప్పట్లో ‘నరేన్’ అనబడు వివేకానందుడు అచ్చటికి రాగా, తక్కిన శిష్యులందరు గుంపుగూడి రణవిషయక అంటుడుతనము, దానికి పడవలసిన జాగ్రత్తనుగూర్చి చర్చించుచుండుట విని, శ్రీ వివేకానందుడు, శ్రీ రామ కృష్ణపరమహంస త్రాగి వదలిపెట్టిన జావగ్లాసును తీసుకుని, నిర్భయముగా గట, గట త్రాగెను అందరు భయ, భ్రాంతులతో విస్తుపోయిరి కాని తత్పరిణామంగా, వివేకానందునియందు ఏవిధమైన దుష్పరితము కన్పించలేదు

సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతముపై ఉపన్యసింపుచు, ప్రఖ్యాతవేత్తయైన ఒక వియన్నా ప్రొఫెసర్

డా పెట్రెన్ గాఫర్ అను నాతడు, రోగమునకు సూక్ష్మజీవులు కారణముగాదనియు, అన్యవదార్థమే ప్రధాన కారణమనియు యీ విషయమును నిదర్శన పూర్వకముగా ఋజువుచేయుటకై ఆయన మిలియన్ల కలరా క్రిములతో నిండిన ఒక కప్పు నీటిని, నిర్భయముగా త్రాగెను దానివలన అతనిలో వచ్చు తిరుగుబాటు వంటి కొద్ది మార్పు తప్ప, అనుకోతగినంత మరియేదిదమైన మార్పునూ రాలేదు

### రోగము-నిర్వచనము

రోగమున నివారణకావని భయపడతగినంత ప్రమాదకరమైన విషయము గాదు శరీరమును సుస్థితిలోనుంచుటకు ప్రకృతిమాతచే నిర్ణయించబడిన స్థిరమైన రోగనివారకప్రణాళికయే రోగము. అటులైన, రోగము దేహరోగ్యావసరమే కాని భయపడతగిన దేహరోగ్యసాధనము కానేరదు మన వైరులుగా పరిగణించు సూక్ష్మజీవులు నిజముగా మన బహిష్కరణ పనికిమాలినపదార్థము తిని, దానిని లుప్తపరచి, తద్వారా దేహమును ఆరోగ్యవంతమగుటకు సూక్ష్మజీవులు సాధనములగుచున్నవి మనము తినునది, వాస్తవమునకు మన శరీరముకోరు సహజమైన అవశ్యాహారము అనగాపండ్లు వండనికూరలు మొదలైనవే అయినయెడల, మన శరీరము బహిష్కరించలేని పనికిమాలినపదార్థమే వుండదు అందువలన దానిపై బ్రతుకు సూక్ష్మజీవులకే ఆస్కారిముండదు

### ప్రకృతివైద్యములోని ప్రధానాంగములు

అకస్మాత్తుగా ప్రాప్తించు ఏవో కొన్ని దుస్సంఘటనలుతప్ప, సామాన్యముగా తక్కినరోగములన్నియు ప్రకృతినూత్రముల సుల్లంఘించుటవలననే కలుగుచున్నవి ప్రకృతి ననుసరించి, మన నడవడిక ఏర్పరచుకొనుటయే ఈ వైద్యవిధాన ప్రధానాంగమగుచున్నది చేహములో వస్తుతః గల రోగనిరోధక, నివారణశక్తులను ఏవిధముగాను మండులవలన, భస్మములవలన చాక్కిన్లు, పీరములవలన, అడ్డుపెట్టక, సక్రమమైన ఆహార, విహారములవలన దేహమందు ప్రకృతి ప్రసాదితశక్తితో సహకరింపుచు, దీనికి తట

స్థించు అటంకముల తొలగింపుచు సక్రమ, సహజపద్ధతులచేతనే, దేహమును శుద్ధపరచి, నూతనశక్తితో పునరుజ్జీవనము కల్గించుటయే ప్రకృతివైద్యుని కర్తవ్యము. సహజపద్ధతులనెవ్వరి ?

### 1. ఉపవాసము

ఇది రోగనిరోధక, నివారకసాధనములలో నొక ప్రధాన సాధనము ప్రకృతిచికిత్సలో అతిముఖ్యమైనది ఆహారము, శరీరమున విషవతుగాను, తద్వీ సర్జన అమృతవతుగాను పనిచేయు సమయము లప్పుడప్పుడు తటస్థించుచుండును ఆహారవిసర్జన, శరీరమును బలహీనముచేయుటకుగాదు నూతనోత్తేజము కలుటకొరకై అట్టి నవీనశక్తి సంపిద్ధికి, జీర్ణకోశము విక్రాంతిపొంద నవసరము ఉపవాసముకంటె జీర్ణకోశ విక్రాంతినిచ్చు సాధనము మరియొకటిలేదు నీరుతప్ప తక్కిన ఆహారతిరస్కారమే ఉపవాసము రోగి రోగమునుబట్టి, వయస్సునుబట్టి ఉపవాసము నిర్దేశింపబడును, దేహోజ్జీవనమే ఉపవాసమున కాశయముగాని నిర్జీవనము మాత్రము కాదు

జ్వరనివారణయై, కోలుకొనుకాలమున విడిచిబడిన ఆహారము బలకరముగాను, జ్వరశేషమున్నపుడు ఇవ్వబడిన ఆహారము తద్వృద్ధికరముగను పరిణమించుచున్నది: అనెడు హిపొక్రేట్సు సూక్తిని గమనించిన రోగచికిత్సావిధానమున ఉపవాసస్థానము ఎంత ముఖ్యమో గమనింపదగును జ్వరములందు, తరుణవ్యాధులందు కొంతకాలము ఉపవసించుట ఎంతయో మేలుచేయును ఉపవాసముచే మలబహిష్కరణాపాటవము అభివృద్ధిచెంది, అన్యవదార్థము బహిష్కరింపబడును మానవుడు తప్ప, పక్షులు, నకులులు కొద్ది అస్వస్థతగానున్నను ఉపవసించును, అనారోగ్యదశ సూచితమైనపుడు వెంటనే వారము పదిరోజులు ఆహారమిచ్చినను అవి తిరస్కరించును రోగము తిరోధానమైనప్పుడే అవి ఆహారమును స్వీకరించును బలమువకు ఆహారము స్వీకరింపవలెను అనెడుబోధ మానవున కేంతయేని హానికల్గించినది కల్గించుచున్నది కల్గించునుగూడాను. తరుణరోగము

లేక జ్వరమునందు తీసుకొనబడిన ఆహారము జీర్ణము కాక, అన్యపదార్థముగా మారినపుడు, దానిని వెడల గొట్టుటకు ప్రకృతికి అదనపుపని యగుచున్నది దీర్ఘ అనారోగ్యమునకు ఉపవాసమునుగూర్చి తెలియనివారు నమ్మలేనంత త్వరగా అది మేలుచేయును

## 2. ఆహారనియమము

ప్రకృతి చికిత్సావిధానమున ఆహారనియమము ప్రముఖస్థానమునాక్రమించుచున్నది సరియైనపాళ్ళతో లేని, మితముతప్పిన అనారోగ్యమైన ఆహారము ద్వారా ఆరోగ్యవంతమయిన శరీరము ఫలించదు కృత్రిమపద్ధతులచే ఎండబెట్టి, ఉడకబెట్టి, వెచ్చబెట్టి విటమినులు లేక నిర్జీవముచేయబడిన ఆహారములు హానికరములు కాన సరియైన ఆరోగ్యమునకు సరియైన ఆహారమవసరము ప్రకృతిసిద్ధములగు తగు మాత్రపు మొత్తములతో గైకొనబడిన పండ్లు, పాలు, మితముతప్పక వండబడిన కూరలు మొదలైనవి ఆరోగ్యప్రదములు.

సహజమైన ఆహారము, అనగా ఏవిధముగాను కృత్రిమపద్ధతుల గుఱిగాక అందించబడు భూ, వృక్ష సంబంధమగు ఆహార మెప్పుడును, దేహారోగ్యమున కావశ్యకములగు అన్నిగుణములు కల్గియుండును అట్టి ఆహారము క్రమమైనపద్ధతితో పుచ్చుకొనుట ఎంతయైన ఆవశ్యకము అట్టిఆహారముస్వీకరింపమియే అనారోగ్యమునకు మూల కారణము

ఆహారపదార్థము? పెంపకవిధానము గూడ ఆరోగ్యానారోగ్యముల నిర్ణయించును పశువులపేడ, కంపోస్టుఎరువు, ఎండిపోయిన, కుళ్ళిపోయిన ఆకులు, పక్షిల రెట్టలు, చచ్చిన వానపాములు, క్రిములు మొదలైనవానిద్వారా తయారగు ఆహారపదార్థములు ఆరోగ్యవర్ధకములు రసాయనికపు టెరువులచే పెంపకమగు ఆహారపదార్థములు అనారోగ్యకరములు

శరీరము ఆరోగ్యముగా నుండవలెనంటే, స్వీకరింపబడు పదార్థము ఔరవంతమైనదిగా నుండవలెను పండ్లు, శాకములు ఔరవంతములు వానిలోని ఔరధర్మముగాని, జీవమిచ్చు విటమిన్లుగాని

పోగొట్టకుండ శాకములను క్రమపద్ధతిన పాకము చేసిన ప్రమాదమేమియులేదు శాకములపైగల చెక్కు తీయుట, మితముతప్పి ఉడకబెట్టుట, మొదలైనవి చేయరాదు కృత్రిమపద్ధతులచే తయారగు పంచదార, మరపేసి తవుడుతీసివేసిన పిండిపదార్థములు, తెల్ల రొట్టె మొదలైనవాని బదులు తవుడు, విటమిన్లు వీడని ముడిగోధుమరొట్టె, ఔరములు, లోహాలవణ ములుగల పండ్లు, కూరలు, మంచితేనె, తగుమాత్రపు పాళ్ళలోనుండు మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థముగల కాయధాన్యములు, పాలు-ఇవి శరీరమునకు కావలసిన మంచినంతయు చేకూర్చి విషవృక్షము, హానికరము అగు మాలిన్యములేర్పడుటకు తక్కువ సావకాశ మేర్పరచును

## జలచికిత్స

అనాదికాలమునుండియు చికిత్సావిధానమందు జలముగూడ ప్రముఖపాత్ర వహించుచున్నది బహిరంతర శుద్ధులకు జలము వాడబడుచున్నది పెద్ద ప్రేగులలో నిల్వయుండుమలపదార్థము అది ఆసనము ద్వారా నీరుచొప్పించుటవలన బహిష్కరింపబడుచున్నది, నొప్పులు, వాపులు, జ్వరతీవ్రతలను తగ్గించుటకు తడిపట్టెలు ఎంతైనా ఉపయోగపడుచున్నవి ఉపవాసకాలమున, మలబహిష్కరణచేపించిన, ఎనిమా ప్రయోజనకారియగుచున్నది మూలికలు, భస్మములు, మాత్రలు విరేచనమునకు తాత్కాలికముగా సహకారులైనను, ప్రేగులను బలహీనపరచుటద్వారా ఎంతయు హానికరములు ఎనిమాద్వారా నీటిని లోనికి పంపి మలశుద్ధిచేయు విధానముతర్వాత ఏవిధమైన నీరసము నివ్వదు. ఎనిమాను ఎల్లప్పుడును వాడరాదు ఈ చికిత్సావిధానమును ప్రారంభించినమొదట్లో జీర్ణకోశము సరిగా పనిచేయనప్పుడు, మలశుద్ధికై ఎనిమాను వాడవలెనేకాని, చికిత్సాకాలము కొంత జరిగినతర్వాత, జీర్ణకోశము కొంత దారికివచ్చును గాన ఎనిమా ఆవశ్యకత అంతయుండదు

అంతరముగా నీటి నుపయోగించి చికిత్సించుట లో ఎనిమా ఒక్కటే ప్రకృతివైద్యునిచే అనుసరింపబడుచున్నది బాహ్యచికిత్సావిధానములో, తొట్టి స్నానము, లింగస్నానము, పాదస్నానము శిరస్నానము

మొదలైనవాటిద్వారా రోగనివారణకు ఎంతైనా జల ముపకరించుచున్నది ఉదయముపూట చేయు తొట్టిస్నానము బలహీనమైన శరీరమున కెంతయు బలమునిచ్చును.

పరిశ్రమ

ఈ వైద్యవిధానంలో దేహపరిశ్రమ ముఖ్య స్థాన మాక్రమించుచున్నది ఉచ్చాస్వసనిశ్వాసములే జీవప్రదములు మనముపొందు శక్తి ఆరోగ్యము, మనముపీల్చు గాలినిబట్టి యుండును దీర్ఘ ఉచ్చాస్వస, నిశ్వాసలు ఊపిరిఁ త్తుల బలవరచి గుండెను దార్ధ్య పరచి, రక్తమును శుద్ధపరచి శరీరమును మనస్సును శక్తివంతములుగా చేయును పరిశ్రమ దానికీతగు విశ్రాంతిలద్వారా దృఢమయిన ఆరోగ్యము వేకూరును పరిశ్రమవినా సక్రమ ఆరోగ్యసిద్ధి లేదు గాన, ఉత్సాహముతో దైనందైనదికముగా పరిశ్రమను చేయవలెను దీనివలన అన్ని అవయవములు శక్తివంతములగును నడక, అన్ని అవయవములను, కండరములను తగు మోతాదులో కదలించి, కావలసిన బడలికను మాత్రమే కల్గించి, మేలును కల్గజేయును గాన అందరికిని అవలంబనియ్యము త్రీలకు, పురుషులకు సహజ పద్ధతిన అవయవభాగముల, పరిశ్రమవలన, కదలించుట మూలమున కల్గ అన్యవద్ధార బహిష్కరణద్వారా లభించు ఆరోగ్యమెంతయు స్థిరమయినది

సూర్యకిరణ చికిత్స

మాంద్యముగానుండిన చిర్మము నుజ్జీవింప జేయుటకు సూర్యకిరణము లెంతయైనను సహకారులు ప్రతివారు, ప్రతిరోజు తగుమాత్రముగా తమ శరీరములకు సూర్యకాంతిని తాకనీయవలెను పరిశ్రమ కాలమున నైనగాని, విడిగా కొంతకాలమును ప్రత్యేకించిగాని సూర్యచికిత్స పొందవచ్చును దాతుశక్తిలేక జీవశక్తి సూటిగా సూర్యకాంతినుండియే వచ్చును కాన శరీరమునకు సూర్యకాంతి యెంతయేని అవశ్యకము ప్రాచీన గ్రీకులు సూర్యచికిత్సకు వైద్యవిధానమందు ఒక ప్రత్యేక ప్రముఖస్థానమిచ్చినారు వారి ఇండ్ల బయటి భాగములందును, దేవళములలోనీ బాహ్యప్రదేశములందును, సూర్యకాంతి బాగుగా ప్రసరించు పల్లికు పార్కులలోను వారు పండుకొనుచుండెడివారట క్రీ. పూ. 5 వ శతాబ్దమున జీవించిన ప్రసిద్ధ గ్రీకువైద్య

వేత్త హిపొక్రేట్సు తన వైద్యమున సూర్యకిరణచికిత్స కెంతయు ముఖ్యస్థాన మిచ్చెను. క్షయ మొదలగు కాలికవ్యాధులతో బాధపడు రోగులను, వెంటనే ఎండ బాగుగా తగులు కొండప్రదేశములకు పంపువాడట. ఇండ్లలో ఎండ సోకుటకు అనువగుభాగములు ప్రత్యేకముగా రోమనులు ఏర్పరచుకొనెడువారట పాంపే శిథిలచిత్రములు, వారి ఈ ఏర్పాట్లను చక్కగా చూపుచున్నవి తైదికసాంప్రదాయము ననుసరించి సూర్యదేవుడు మిత్రుడనునామమున పిల్వబడువాడై, నమస్త రోగములను హరించును, మృత్యుబాధ తప్పించును, తన రథమునడపు ఆశ్వినులద్వారా మానవలోకమున కీమేళ్ళు కలుగజేయును ప్రాచీనకాలపు ఈజిప్టు వారి మతసంబంధపు గీతములందు, జీవశక్తికిని, ఆరోగ్యమునకును, సూర్యదేవుని "రా" అను నాచుముతో ఆరాధించెడువారు

మానసికచికిత్స

రోగము లన్నింటియందు మానసికచికిత్స, చాలా పనిచేయును రోగమునకు సంబంధించిన లోప ఘాయిత్య మానసిక, శారీరకవిషయముల సమగ్రముగా గ్రహించి తగువిధమయిన మానసిక, శారీరక చికిత్స యొనర్పవలెను అందోళన, దిగులు రోగమును వృద్ధి పరచును గాన వీనిని, వీనికి తగు కారణముల సంతోషము, ఆశమొదలగువాటిద్వారా రోగిస్వస్థచిత్తుడగునట్లు చూడవలెను మనస్సు, శరీరము పరస్పరము అన్యోన్య సంబంధముచే కూర్పబడియున్నవిగాన శారీరకారోగ్యము, మానసికస్వస్థతకున్నూ, శారీరకానారోగ్యము మానసికాందోళనకున్నూ, అటులనే మానసిక దుర్బలత శారీరకఅస్వస్థతకున్నూ, మానసికస్వాస్థ్యము శారీరకబలమునకును-ఇటుల అన్యోన్య సంబంధముగా మంచిచెడుగులకు ఒకదానికి మరియొకటి కారణములుగా నున్నవి గాన ఒకదానిని చికిత్సించునపుడు, రెండవదానిని నిర్లక్ష్యము చేయరాదు మానసిక చికిత్స చేయు నప్పుడు, శారీరక విషయమునగూడ తగు శ్రద్ధ చూపకుండుటచే మానసిక చికిత్స అంత జయప్రదమైనది. అగుటలేదు కాని ప్రకృతి వైద్యమందు మానసిక శారీరక రుగ్మతలువానికి తగు జాగ్రత్త శ్రద్ధ చూపబడుటచే రోగి పొందవలసిన లాభమును పొందుటకు వీలగుచున్నది



## నేత్ర వ్యాధులు

మన దేశములో నానాటికి కంటిరోగముల సంఖ్య పెరుగుచున్నట్లు సుప్రసిద్ధులైన వైద్యులు తెలియజేయుచున్నారు. ఈ వర్తమానము భయప్రదమైనది. జనసంఖ్యతోపాటు కంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నై అనుకుంటున్నా రేమో శాతమునకు జనసంఖ్య పెరిగే దామాషాకన్న పెరిగిన కంటివ్యాధుల దామాషా యింకా చాలా యెక్కువగా ఉంటున్నది.

శస్త్రచికిత్సవలన యెవరికో యెక్కడనో నేత్ర వ్యాధులు నయమైనట్లు యెంతో వ్యాప్తిలో ప్రచారము సాగుచున్నది. దీనిని బట్టి ప్రకృతివైద్యము ననుసరించు మనకు శస్త్రముమీద యేమీ అభిమానము పెరుగుటలేదు. ఎందువల్లనంటే కంటివ్యాధుల వంటి లోతు కారణాలు గల వ్యాధులలో శస్త్రము యేమి యెందుకు పనిచేయజాలదో మనకు రూఢిగా తెలుసును. ఎక్కడనైనా ఒకరికి శస్త్రముతో కంటివ్యాధి నయము అయినదంటే అందుకు నూరు కన్నులు శస్త్ర చికిత్సతో చెడిపోవుటను మనము చూస్తూనే ఉన్నాము. కంటివ్యాధి వచ్చినప్పుడు కనుగ్రుడ్లును కోస్తే కన్నురోగము నయము కాదు. అంతేకాదు ఒక తూరి కత్తితో కన్నును కదలించిన తరువాత ఆ కన్నును సరిచేయటం యింక యెవరికీ యెప్పటికీ అలవి కాదు.

చాలాకాలమునుండియు కంటివ్యాధులు ఉంటునే ఉన్నవి. అందుకు నాగరికత పేరుతో జరిగే అపచారము లెక్కకు మిగిలిన్నై ఉంటున్నవి. అందువలన కంటివ్యాధులు యింకను పెరిగిపోయినవి. ఇట్లు పెరిగిన కంటి వ్యాధులు యేదో కత్తితో కోసి గారడీగా నయముచేయటం సాధ్యము అని యెవరునూ భ్రాంతిపడరాదు.

మనము తినే ఆహార, పానీయముల వలన మన దేహములలో అమితముగా మాలిన్యములు చేరుతున్నై. గాలి చూదామా! పొగతోనూ మాలిన్యములతోనూ కూడిఉంటున్నది. విద్యుద్దీపకాంతి వచ్చిందేగాని సూర్య కాంతిలో ఉండే సుగుణాలు అందులో లేవని మనకు బాగా తెలుస్తూనే ఉన్నది. పూర్వము యెవరో తప్ప, కన్ను అద్దాలు వేసుకునే వారు గారు. ఇప్పుడు యెవరో యెక్కడో తప్ప, కన్ను అద్దాలు కలవాలే అందరూను.

దేహములో నాడీమండల మున్నది. అది నాడులద్వారా దేహమునందు కదలికలను చేస్తూ ఉంటుంది. అట్టి నాడీ మండలము నిండా మాలిన్యములు చేరియున్నప్పుడు దేహము నందు కదలికలు యెలా క్రమంగా జరుగుతవి? క్రూరమైన నేటి నాగరికతకు మనము వశమై పోయినాము. అందువలన ముఖ్యముగా మన నేత్రపాటవము హరించిపోయింది.

ఒక్కతూరి నేత్రవ్యాధి వచ్చిందీ అంటే అది లోనికివాడే కాటుకల వలనగాని మందుల

వలనగాని శత్రుము వలనగాని నయమవుతుందనేద అబద్ధము అని మనకు తెలియును. చెడు ఆహార విహారములద్వారాను, మురికి గాలిని పీల్చుటద్వారాను, నూర్యకాంతి లేనిచోటనివ సించుటద్వారా మనదేహములో చేరిన మాలి న్యములను స్వాభావిక మార్గముల ద్వారా వెడలిపోవుటకు దేహమునందు అవకాశము కలిపింపవలెను. ప్రకృతి వైద్యులు దీనిని అనుభవపూర్వకముగా ఋజువుచేసి యున్నారు. మిగతా యితర రోగాలకు ప్రకృతి వైద్యము చేయునప్పుడుగూడా దేహవ్యాధులు నయమయ్యేటప్పటికి, ఆ రోగముతో యెట్టి సంబంధము లేనివని యితరులు అనుకునే నేత్ర వ్యాధులుగూడ నయముకావటం మనము చూస్తున్నాము.

కంటిలో మేహపటలమే వచ్చిందనుకొండి కనుగ్రుడ్డుమీద ఒక విధమైన పొరపుట్టి వ్యాప్తిపొంది చూపు కనుపడకుండా చేస్తుంది. చిన్న కత్తితో పైపొర చెక్కి తీసివేస్తే కన్ను కనుపడుతుంది. ఇది మంచివైద్యమే అనిపిస్తుంది. కాని అసలూ పొర అక్కడ యెందుకు చేరినది? శత్రుముచేసిన తరువాత తిరిగి అట్టి పొర మళ్ళీ యేర్పడకుండా మనము ఏమిచేశాము? మూలము కదలించకుండా మేహపటలము తిరిగి రాదు అని యేలా నిశ్చయించుకోగలము? అందువలన మేహపటలాన్ని చెక్కి తీసివేసినను, దానిఫలితము తాత్కాలికమే. మేహపటలము తిరిగి వస్తుందనే మనము రూఢిగా నమ్మవచ్చును.

కంటిలో భూతలద్దము వంటి ఆకారముగల కనుపాప (కాచబింబము) ఉన్నది. సహజస్థితిలో స్ఫటికమువలె నిర్మలముగా ఉంటుంది.

అట్టి కాచబింబములో పాలవంటి తెల్లనిపదార్థముచేరి గట్టిపడి కనుచూపులేకుండా పోతుంది దీనికి శుక్లము అనిపేరు. శుక్లము అనగా తెల్లగా ఉండేది అని అరముగదా. దీనికి శత్రుచికిత్సకులు యేమిచేస్తారు? ఏమందుమాత్రం యీరోగాన్ని నయం చేస్తుంది? తాత్కాలికమగు బాధను తగ్గించేందుకు యేదో మందులు వాడటం తప్ప, శాశ్వతముగా శుక్లమును పోగొట్టటం వారిక అలవికానిపని.

అయితే యిట్టి కష్టమైన వ్యాధినిగూడ ప్రకృతి వైద్యముతోకుదుర్చవచ్చును. అంతే కాదు. ఒకతూరి ప్రకృతి వైద్యముతో నయము చేసిన కంటిజబ్బులు తిరిగి రావు.

దక్షిణకొరిలీనాదేశములో కొలంబియా నగరమున్నది. డాక్టరులూయాలాంగ్ అనే వైద్యుడున్నాడు ఆతడు వ్రాసిన జాబులోనివి యీక్రింది భాగములు. పొద్దుపోడుపు పువ్వు సన్ ఫ్లవర్ లోని గింజలపిండిని ప్రతిదినము కొలదిగా తినినయెడల మేహపటలములు రాకుండామానును. శుక్లములు కరగిపోవును అనుచున్నాడు —

“ఒకరోగిచూపు తగ్గి గుడ్డితనము వచ్చునట్లుండెను శుక్లమును తీసివేయదలచి అందుకు తగినట్లు ఆయనను వైద్యుడు, తయారు చేయుచుండెను రోగిబలము ననుసరించి ఒకేతూరి రెండు కన్నులలోని శుక్లములను తీసివేయుటకు వీలుకాదని చెప్పి ముందుగా ఒక కంటిలోని శుక్లమును తీసివేసెను. తరువాత కొన్ని మాసములు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకై స్వదేశమునకు పంపెను కొన్ని మాసములు విశ్రాంతి తీసుకున్న తరువాత రెండవ కంటిలోని శుక్లమును తీసివేతునని డాక్టరనెను.

ఇంటివద్దనున్న కాలములో ఆ రోగి ఒక ప్రకృతి వైద్యుని సంప్రదించెను. ఆ రోగిని ప్రతిదినమును భోజనమునకు పూర్వము ఒక టీ చమిచా పరిమితిగల పోద్దుతిరుగుడు పువ్వు లోని గింజలపిండిని తినుమని నియమించెను. ఆ పిండిలో సేంద్రియముగు ఫ్లోరిన్ ఉన్నది ఆ ఫ్లోరిన్ కంటిలోని తెల్లని రంగు గల మాలిన్యములను తొలగింప గలిగినది. తరువాత, రెండవ కంటిలోని శుక్లము శస్త్రము చేయవలసిన పని లేకపోయినది. ఆ పిండితోనే రెండవకంటిలోని శుక్లము పలుచబడి అతడు బాగుగా చూచి పనులు చేసుకొన గలుగు చున్నాడు. ఇప్పటికిని ప్రతిదినము ఆ పిండిని అతడు దినమునకు మూడు మార్లు తిను చున్నాడు. ఈ పిండిసంగతి తనకు మొదటనే తెలిస్తే మొదటి కంటిలోని శుక్లమును గూడ శస్త్రము చేయవలసిన పని లేకపోయేది అనుచున్నాడు

లూయీ లాంగ్ యింకొక జాబువ్రాసెను అందు పేర్కొనిన చికిత్స ప్రకృతి వైద్యాను గుణ్యముగనే ఉన్నది. కాని కొంచెము సాహసము గలవారు మాత్రమే దానిని చేయ గలరు దీనితో శుక్లములను యింకను సులభముగా కరిగింపవచ్చును. ఆ జాబు యిది.

“శుక్లములు లేతగాఉన్నా ముదిరిపోయినా శస్త్రముతో పనిలేదు. బాగుగా ఉండిన నిమ్మపండు రసమును పిండి వడియగట్టి దానిని మందువేసే డ్రాపుతో కంటిలోవేయుట, దీనితో శుక్లములు కరిగిపోవును. నిమ్మరసము కంటిలోవేస్తే చాలా మంటపుట్టుతుంది ఒకామెకు శుక్లములు మిక్కిలి తొందరగా పెరుగ నారంభించి పెద్ద అచ్చుగూడ చదువ

లేని స్థితి యేర్పడినది ఆమె ఒక శస్త్రచికిత్సకుని సంప్రదించి తాను పెద్ద కంటివైద్యశాలకు పోవలెనో లేదో చెప్పుమనెను. అతడు అంతకన్న సులభోపాయము లుండగా శస్త్రచికిత్సచేయుట మంచిది కాదని స్పష్టముగా చెప్పివేసెను.

శుక్లమువలన వచ్చిన చూపులోని లోపమును సరిదిద్దితే మంచిది. అందుకు అశలు కాచబింబమునే తీసివేయుట మంచిది కాదనెను. కంటిలో, ప్రతిదినము, నిమ్మపండు రసమును వడియగట్టి దానిని డ్రాపుతో ఒక్క చుక్క వదలుమనెను. తరువాత వారమునకు చూడుమనెను. తరువాత తనకు కను పింపుమనెను. తరువాత ఆమె ఆబాధను సహించి ఒకవారము వైద్యుడు చెప్పినట్లే చేసెను. తదుపరి కంటివైద్యుని చూడబోయెను. శుక్లములలో తగినంతమార్పు కనుపడలేదు. రెండవ వారములో ఆమె కంటిలో వేయు నిమ్మపండు రసమును రెండేసి బొట్లు చొప్పున వేయవలసినదనెను. రెండవ వారము తరువాత గూడ మార్పు కనుపడనందున మూడవవారములో దినమునకు మూడుబొట్లు చొప్పున నిమ్మపండు రసము కంటిలో వేయుచుండెను. దానితో కంటిలోని శుక్లము క్రమంగా కరిగిపోయింది. ఆమె యిప్పుడు సామాన్యమగు అచ్చు చదువగలిగినది.

అభివృద్ధి అంతటితో ఆగిపోలేదు. కంటి జబ్బు పూర్తిగా నయమైనది. ఆమె దూరపు ప్రదేశములోని కంటి శస్త్రవైద్యశాలకు పోకుండా తప్పిపోయి ప్రకృతి వైద్యమునకు యింకొక జయము చేకూరినది అయితే యిక్కడ పనిచేసిన వస్తువు యేది? పోద్దు

తిరుగుడు గింజల పిండిలోను, నిమ్మరసము లోను ఉండి సేంద్రియమైన ఫ్లోరిన్ కంటి జబ్బులను నయముచేసినది.

దీనివలన తేలే పర్యవసానము యేమనగా యితర దేహరోగములను ఎలెకే, కంటి జబ్బులను ప్రకృతి వైద్యము నయముచేయగలదు. దేహమునందు చేరిన మాలిన్యములను వెలువరించుటద్వారా రోగనివారణచేయుట అనే ప్రధాన నూత్రము తెలిసి, ఆచరించేవారికికంటి జబ్బులునయముచేయుట యేమీ కష్టముకాదు.

ఈ వ్యాసము నేచురోపాత్ అనే అమెరికా పత్రికలోనిది. అయితే యిందులో కొంచెము విమర్శ చేయవలసినది యున్నది. లూయీ లాంగ్ గారు ఇచ్చిన 2 రోగనివారణవృత్తాంతములు మనకు పూర్తిగా తృప్తినిచ్చుటలేదు.

ప్రొద్దు తిరుగుడు గింజల పిండి మందు కాదనేది నిజము - నూర్యకాంతితో రాసాయనికానురాగము గలది గనుక పిండిలో ఫ్లోరిన్ ఉన్నదనే సంగతి రూఢియైనది అందువలన ప్రొద్దుతిరుగుడు గింజలపిండి సేంద్రియమగు ఫ్లోరిన్ గూడి దేహమునందలి ఔరతో సంపదను పెంచినది.

నిమ్మపండ్లరసముతో కిన్నులు నయము చేయుటం బాగానేఉన్నది. కాని యిదీ అలోపతి సిద్ధాంతంగానే ఉన్నది. ప్రకృతి వైద్యములో దేహరోగ్యమును బాగుచేయుట ద్వారా కంటిరోగము నయముచేయవలెను, లాంగు జాబులో యీ వివరములు యేమీలేవు.

లేమివలననో, లోలతవలననో, అలవాటు వలననో, తెలియమివలననో, మూర్ఛితవలననో పిండిపదార్థములను, చక్కెరను, పాలను, పెరుగును ఎక్కువగా తినుటవలనను, కాయగూరలను

తినకుండుట వలనను, సోమరితనము వలన పాటలు లేకుండుట వలనను, నూర్యకాంతిలో తిరుగక సదా యిండ్లలోనే కూర్చుండు స్వభావము వలనను, పదార్థములు సక్రమముగా జీర్ణమై రక్తాది ధాతువులుగా మార్పుపొందక దేహములో రసముగా నిలచిపోతుంది. ఆ రస ధాతువే చెడినప్పుడు వందలాది రోగములకు హేతువగు చున్నది రోగకారణములు పైన ఏకరువు పెట్టినాను గనుక మీరుకంటిరోగము నయమగుటకు యీ క్రింది విధులను అవలంబింపవలెను.—

1. ధాన్యములలో నెల్ల జొన్నలలో ఔర సంపద యెక్కువ ఉన్నది. దానిపైన పొట్ట తీసినను ఫరవాలేదు. జొన్నల పిండితో చేసిన రొట్టెగాని, నూకతో వండిన అన్నము గాని, జావగాని తినవలెను లేనియెడల తవుడు గల గోధుమనూక అన్నముగాని, జావగాని, రొట్టెగాని తినవచ్చును. వరి అన్నము తినువారు తవుడుగల బియ్యపు అన్నమునే తినవలెను.

2. అన్నము, రొట్టె, జావ వీనిలో నేది తినినను వానితోపాటు విధిగా, వండిన కాయ గూరలను తినవలెను.

3. శక్తి గలిగినవారు ప్రతిదినము కొన్ని పులుపు-తీపు రుచిగల నారింజ, బత్తాయ, కమలా సాతుకుడి, సంతా, మొకాంబి ద్రాక్ష, కిసి మిసి, అనాస, దానిమ్మ, మొదలగు ఫలములను, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగువాని రసముతో కొలదిగా నీరు చేర్చియు పుచ్చుకొనవలెను.

4. ఉసిరిక, తాజాపండ్లను గాని, నిలువ యుంచిన ఊరుగాయ, మురశ్శా, మొదలగు నవిగాని కంటి జబ్బులలో తినవచ్చును.

5. మలమూత్ర, స్వేదములు క్రమముగా వెడలిపోవువారికి కంటిజబ్బులు రానేరవు. కాన

తనకున్నది మలబద్ధకమో, మూత్రబద్ధకమో, చెమట పోయకుండుటయో గుర్తుపెట్టుకొని మలమూత్రకారులైన ఆహారములనే తినుచు, అవసరమైనపుడు యెనిమా చేసుకొనుచుండ వలెను. తిన్నగా చెమట పోయకుండుటవలనను, చర్మవ్యాధులను రసము, గంధకముకర్పూరము మొదలగువానిచే దేహమునందు అణచినప్పుడును కంటివ్యాధులు రావలయు కద్దు. ఇట్టి కారణమున్నదని తెలిసినప్పుడు విధిగా ఆదిత్య పేటికతోగాని, ఆతపస్సానము, బాష్పస్నానములతోగాని చెమట కలిగించు కంబళిచుట్టలు వేసిగాని చర్మమునందు చురుకుపట్టించవలెను.

6. నిరంతరము ఉదరమునందు రోగపదార్థములు మిగులుచుండుటవలననే శిరస్సునందలి అవయవములు రోగమునకు వశమగుచుండును. కాని ప్రతిదినమును ఉదరమునకు తగుమాత్రముగా వేడినిట రబ్బరుతిత్తితో కాపటము పెట్టి లింగస్నానములను రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి 5, 10, 15 నిమిషముల పరిమితిలో నిర్ణయించుకొని చేర్చుట ఉండవలెను.

7. పై విషయములు చేయువానికి యింక యే చికిత్సలు చేయనక్కరలేదు. తాత్కాలికముగా బాధోపశమనమునకును, ప్రత్యక్షముగా ఫలము కనుపడుటకును ముఖమునకు యీ క్రింది ఉపశాంతులను చేయవలెను.

కన్నులు మంటలు పోట్లు ఉన్నప్పుడు వేడి అన్నములో కొంచెము నెయ్యి వేసి అది ఒక తెల్లని వస్త్రములో నుంచి ఆపొత్తితో కంటికి కాపుపెట్టినప్పుడు తాత్కాలికముగా బాధ తగ్గుచుండును. తరువాత కన్నులను నీలినీసాలోని నీటితో కడిగి తుడువవలెను.

కొందరికి వేడికాపువలన బాధ ఉపశమింపక శైత్యోపచారముతో సుఖము కలుగుతుంది.

ఆ వివరములు కనిపెట్టి శైత్యోపచారము చేయవలసినప్పుడు నీలినీసాలోని నీటితో 8 మడతల తడిపొత్తిని తయారుచేసి దానిని కంటిమీద వేయవలెను. ఇట్టి పొత్తిని తేపకు 3(1) నిమిషములు చొప్పునవేసి, తీసి కంటికి విశ్రాంతి నిచ్చుచుండ వలెను.

8. కంటి, చెవి, పంటి వ్యాధులున్న వారు యిట్లుగూడ చేయవచ్చును.

(1) ప్రతిదినము యేటి ఒడ్డున యిసుకలో 2 మైళ్ళు నడచుట (2) మంచుపడిన పచ్చిక మీద నడచుట - ఇది తలలోని అమితమగు వేడిని తగ్గించి కన్నుల మంటలు, పోట్లు, అర తలనొప్పి, చెవిపోటు, తలదియ్యు, పంటి నొప్పులు, మొదలగు వానిని అద్భుతముగా కుదుర్చును.

ఈ క్రింది ప్రక్రియలు గూడ అవలంబింప వచ్చును.

1. చీలమండలకు తడి మేజోళ్ళు తోడిగి దానిమీద ఉన్ని మేజోళ్ళు తొడుగవలెను. లోపలి తడి ఆరిపోయి మంటలు పుట్టకమునుపే ఆకట్టు ఊడదీసి పాదములను చన్నిటితో కడుగవలెను.

2 పాదములను మొదట 110° ఫా. డిగ్రీల నీటితోట్టిలో 10 నిమిషములుంచి తరువాత 5 నిమిషములు చన్నిటిలో నుంచవలెను.

కంటిలో నిమగ్నము పిండుటవలన కన్నులు నయమైతే కావచ్చును కంటికి వేసే యితరమంట కాటుకలకన్న యిది మంచిదిన్నీ కావచ్చును. ఇంతమాత్రముచేత దానిని సహజ చికిత్స అనటం, సరికాదు. దేహము నందలి మాలిన్యములు వెలువరించటానికి శ్రద్ధ తీసుకోనినాడు నిమగ్నముతో నయముచేసిన, కంటి వ్యాధులుగూడ తిరిగి రావచ్చును.

C. P. BROWN

MEMORIAL LIBRARY

# చికిత్స గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	10 0 0
సౌధప్రభావం	2 0 0
వ్యచిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

### జలచికిత్స గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 6 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బనపు చికిత్స	0 6 0
రామచాక జలచికిత్స	0 4 0

### ఆహారదాస్త గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరిగూర్పు	1 8 0
తెచ్చక్కగలని విపత్తి	0 6 0
తేనీరు విషకుల్యము	0 6 0

### దురభ్యాస భండనము

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లమంతి, సాగాసీసా	0 4 0
టీకాల భండన	0 1 0
బొప్పదవైద్య మొక యూహ	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననెమి	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

పశుకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్స	0 5 0
శశుపాలన	1 0 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేశ్వ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లనష్టము	0 12 0
ముఖనిదానము	8 0 0

### నినిధచికిత్స గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య మూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృతి చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4 5, 6 7 భాగాలు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధారసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

### చికిత్స గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
ప్రణయము	0 6 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనము	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0
వేదాంతము - ఇతరములు	
ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామభీష్మస్వామి ఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



# ప్రకృతి

C. F. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY  
Acc No - 69-  
Date  
C. F. BROWN

సంపాదకులు

పుచ్చ వేంకట్రామయ్య

1952

ఆగష్టు

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్టె, విజయవాడ.

V.V.R.S

# శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కనేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారింపబడును. వివిధాషధనేవనవల్ల ఇల్లు, వస్తు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠ, మధుమేహము, హృదోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారింపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఏ. యమ్.

విజయవాడ, 2

## చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలు చందా రూ.4-8-0, అర్థసంవత్సరపు చందా రూ.2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు. విడికాపీ ఆరుఅక్షాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. ఏ. పీ. పద్ధతి వ్యయములకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరు నామాలను వ్రాయవలయును.

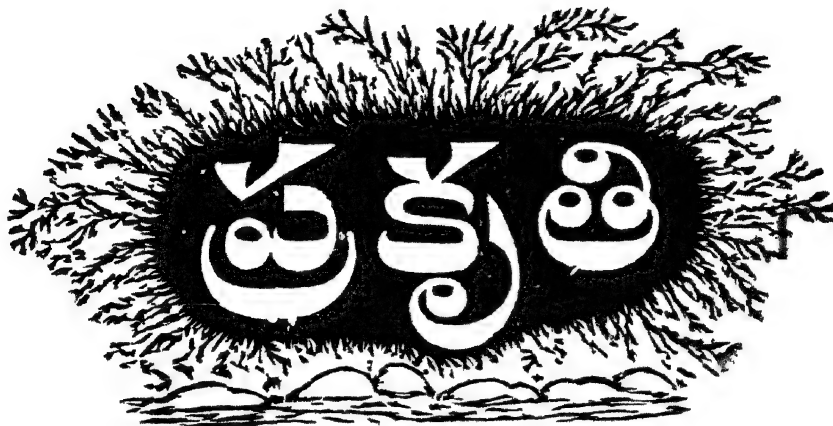
3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో “ప్రకృతి” పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్ని కొన్ని కారణంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగు చున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మేము స్వయముగ పోస్టులో వేయు చున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లెంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపు నెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యశలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు, దంఠూరు ఆగ్రహారము, పిడపర్రు పోస్టు, (వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా



సంపుటము 34

ఆగష్టు 1952

సంచిక 8

## నయితాలింలో మందుయొక్క స్థానము

మహాత్మాగాంధీ

ఆహారానికి యెన్నోపనులు. నాకుగూడ యెన్నో పనులున్నవి నా కాలముయొక్క విలువ ఆమెకు బాగానే తెలియ. అయినప్పటికి ఆమె మాట్లాడింది అంటే ఇది యెంతో ఆనందమైనదనే ఆనందం వాలె మరునాడు ఫిల్లిపోవాలె ముందుదినమే నా వద్దకు వచ్చి అయిదు నిమిషాలు మాట్లాడకోరింది నయితాలింలో పనిచేసే ఉపాధ్యాయులు వైద్యశాస్త్రము నేర్చుకోవాలెనా అక్కరలేదా? నేర్చుకోవలసివస్తే తాను డాక్టర్లు చదువుకున్నట్లే 4, 5 సంవత్సరాలు మెడికల్ కాలేజీలో చదువుకోవాలెనా అని అడిగింది.

నయితాలిం పద్ధతులను ఆమె యెంతో నేర్చుకున్నది అయితేనేమి? పాఠపద్ధతిలో యం. ఏ ప్యాసయిన ఆమెను ఆ విద్యయొక్క ప్రభావము వదలలేదు గదా అని తెలిసికొంటిని

నాకు చెప్పకోదగిన డిగ్రీలు యేమీ లేవు ఏదన్నా హైస్కూలులో చదువుకున్నది ఉంటే అది యెన్నడో మఱచిపోయినాను ప్రకృతి వైద్యమునే క్రతుకబంటిగా అధ్యసించాను అందువలన నే నిట్లాంటిని

తాము ఆరోగ్యముగా నుండుటకును, తమను, పరిసరములను సర్వవిధములూ నిర్మలముగా నుంచుకోవటం మనబిడ్డలు మొదట నేర్చుకోవలె నంటున్నావు అంటే యేమన్నమాట? నేర్చుకోవలసిన వైద్యశాస్త్రమంతా

యిదేనన్నమాట మనము నేర్పవలసిన విద్య కోట్లాదిగా ఉన్న గ్రామజనులకు ఉపయోగపడాలె. వారు ప్రకృతికి యెంతో దగ్గరగా జీవిస్తారు అయినను వారికి ప్రకృతి నియమాలు తెలియవు. స్వల్పంగా తెలిసినా, వారు దానిని ఆచరింపరు గ్రామప్రజల వైద్యజీవనము చూచి మనము నయితాలిం స్థాపించాము. మనము నయితాలిం పుస్తకజ్ఞానముతో స్థాపింపలేదు. మనము జ్ఞానమంతా ప్రకృతి గ్రంథమునుండియే సంపాదించాము ఆ విధంగానే మందికి కావలసిన వైద్యము గూడా ప్రకృతినుండియే గ్రహింపవలెను

ఆరోగ్య నియమములు, పారిశుద్ధ్యము మనకు తెలిసి వానిని ఆచరణలో పెట్టుటయే ప్రకృతివైద్యము. వీనికి లోడు ఆహార శాస్త్రముగూడ తెలిసి ఉండాలె ఇవి తెలిస్తేచాలు యెవరికోవారో వైద్యులు అవుతారు ప్రాణధారణశారక్త యెవరు భుజింతులో, పృథివ్యాదిపంచభూతములతో స్నేహముగా నుందురో, పృష్టికంఠకును మూలమగు భగవంతునికి దాసులుగా నుందురో వారికి రోగము రా నగత్యము లేదు రోగము వచ్చినప్పుడు ఆందోళనజెందక, భగవంతుని దివ్యకరుణయందు విశ్వాస ముంచి కాంతముగ నుందురు. తప్పనియెడల నిశ్చింతగా మరణమునకు లోనగుదురు పాలములలో లభించే ఓషధులు తిని రోగనివారణ చేసికొందురు సజగ్రతుండా

గొంగుండా కోట్లాది ప్రజలు యీ విధంగానే మృత్యువును అరిగనము చేసుకొనుచున్నారు వారిలో యెంతోమందికి డాక్టరుచేత తెలియదు డాక్టరు ముఖముఖి చూడలేదని చెప్పనక్కర లేదు అందువలన మనకు నిజంగా పల్లెటూరు వారి మనస్సుం డాలి మనవద్దకు పల్లెటూరు పిల్లలు పెద్దలు వస్తూ ఉంటారు. సహజంగా కీవించటం మనము వారికి నేర్పాలి నూటికి 99 మంది పారిశుద్ధ్యము లేకనూ, ఆహారనియమములు తెలియకను, తగినట్టి ఆహారము తగి వంతలేకను రోగములచే బాధపడుచున్నారని డాక్టరులు చెప్పుచున్నారు మన మీ నూటికి 99 మందికీ ఆహారనియ మములు, పారిశుద్ధ్యము, జీవనక్రమము నేర్చుదాము నూటికి ఒక్కరి సంగతి వదలినా ఘరవాలేదు అట్టివారికి సుషీలా నయ్యర్ వంటి డయ్యగల డాక్టరు దొరకనే జొరుకును వారిని గురించి మనకు ఆందోళన అక్కర లేదు.

లేదు మురికిలేని నీరు, మాలిన్యములేని మన్న, శుద్ధ మైన గాలి నేడు మనకు లభించటంలేదు సూర్యకాంతి, ఆకాశము వీనియందుండే అమూల్యముగు శక్తులు మనకు తెలియుటలేదు ఈ పంచభూతములను నేర్పుగా ఉపయోగించి, యుక్తమగు నాహారమును తినుట మందికి మనము నేర్పదమేని వందలాది సంవత్సరములనుండి చేయక వదలిన పనిని మనము చేసినట్లు అవుతుంది. ఈ స్వల్పవిషయాలను నేర్చుకొనుటకు కోట్లాది రూపాయలు అక్కరలేదు. వైద్యపట్టములూ అక్కరలేదు మనకు కావలసిన డెల్ల, భగవంతునియందు ఆచంచలమగు విశ్వాసము, సేవయందు అపరిమితుగు ఆమరక్తి, పంచ భూతముల శక్తిని యెఱిగియుండుట, ఆహారశాస్త్రము యొక్క జ్ఞానము వీనిని నేర్చుకొనుటకు స్కూళ్ళ గానూ, కాలేజీలలోనూ, కాలమును వ్యర్థపఱచనక్కర లేదు.

## నిద్ర

నిద్రను గురించి మన గ్రంథాలలో యేమన్నది ?

కొంతకాలము పరిశ్రమ చేసిన తరువాత జీవరాసు లన్నియు విశ్రాంతిని తీసికొనుచున్నవి ఒక్కొక్క అవయవము పనిచేయునప్పుడుగూడ మిగిలిన అవయవ ములకు విశ్రాంతి లభించును కాని అన్నియవయవముల కను నిద్రలోనే పూర్ణ విశ్రాంతి లభించును. ఆత్రేయ ఋషి యిలా అచున్నాడు —

దేహం విశ్రమతే యస్మాత్

తస్మాన్నిద్రా ప్రకీర్తితా ||

దేహానికి విశ్రాంతి నిచ్చునది కాగా నిద్రా అందురు నిద్ర సరిగా పట్టకపోవుట వలన స్వప్నములు కలుగు నని ఆధునిక శాస్త్రములందు గలదు బయటినుండిగాక, మనస్సునకు లోపలినుండి ఉద్భవములు కలిగిన స్వప్న ములు కలుగునని ధార్మ్య లింగ స్వప్నములతో కూడిన నిద్రలో, జ్ఞానేంద్రియములకు విశ్రాంతి లభించును గాని మనస్సు మాత్రము విశ్రమింపదు వాగ్భటుడు యిట్లనుచున్నాడు —

సర్వేంద్రియావ్యుపరతో

మనోఽనుపరతయవా

విషయేభ్యస్తదా స్వప్నం

నానారూపం ప్రపశ్యతి ||

ఇంద్రియము లన్నియు విశ్రాంతి తీసుకుంటవి. మనస్సుమాత్రము విశ్రమింపదు స్వప్నం నానారూపము లను చూపుతుంది యోగవాశిష్టమునం దిట్లున్నది

అనాత్మానైర్వి యా చ్ఛిద్రో

యతఃషుభోఽప్రళయః సః

సంవిదాసు ఛవ త్యాసు

స స్వప్న ఇతి కథ్యతే

ఇంద్రియములకు పరిపూర్ణ విశ్రాంతి లభింపదు అంత రమునందు ప్రళయంబు అనేకమైన అనుభవములు తోచుదానిని స్వప్నమందురు యోగశాస్త్రము యేమను చున్నది ?

“అభావ ప్రత్యయాలంబనావృత్తిర్నిద్రాని. నిద్రలో” స్వేచ్ఛాకంఠంబులు పనిచేయవు సంకల్ప వికల్పాత్మక మగు మనస్సుగూడ యెంత విశ్రాంతి తీసుకోదగునో అంత విశ్రాంతి పొందును.

నిద్రయొక్క ప్రామాఖ్యమును గురించి అభిప్రాయ భేదము లున్నవి. 1 అది అత్యంతావసరమని కొందఱు అందురు. 2 ఆహారమువలననే నిద్రయను దేహరోగ్య

మునకు అవసరమని కొందఱు అందుకు ఏ ఆహారము, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యము - అనే మూడు విషయములును ఆరోగ్యమునకు అవసరమేనని మరికొందఱునిచి చండ కాశకు లేమనిరి ?

- (1) నిద్రా హి నామ ప్రాణినాం పృథమ విదం శరీరధారణ నిమిత్తం॥ చరకాచార్యు లిట్లనిరి.
- (2) దేహవృత్తో యథాహారః తథా స్వప్నం సమానతః స్వప్నానాం సమదేవ స్థాల్పకార్యై విశేషతః॥ వాగ్భటు లిట్లనిరి -
- (3) ఆహారశయన బ్రహ్మచర్యా యువత్యైః శరీరం ధార్యతే నిత్య మగార మివ ధారితైః.

తినిన పదార్థములు దేహముతో సారూప్యము పొందుట అనగా స్వీకారకృత్య, చెడిన ధాతువులు సమపడుట ధాతువులు వృద్ధిచెందుట యవకృత్యలు నిద్రలో జరుగునని ఆధునిక శాస్త్రము లనుచున్నది చరకాచార్యు లిట్లనిరి -

నిద్రా యత్తం సుఖంమఃఖం  
పుష్టికార్యం బలాబలం  
వృషతాన్లబతా జ్ఞాన  
మజ్ఞానం జీవితం నచ

సుఖదుఃఖములు, బలియుట చిక్కుట, బలాబలములు, వీర్యపుష్టి, నిపుంసకత్వములు, జ్ఞానాజ్ఞానములు, జీవన్మృత్యుములు, నిద్రానాద ఆధారపడి యున్నవి. ఇంకను యిట్లనిరి -

వే వే యక్తా పునర్యంతే  
నిద్రాదహం సుఖాయుష  
పురుషం యోగినం సిద్ధాన్తి  
సత్యాబుగి రివాగతా॥

సకాలమున యధావిధిగా గాఢనిద్రను అనుభవించిన వానికి యోగికి సిద్ధులవలన జ్ఞానము గలిగినట్లు సుఖము, దీర్ఘాయువు లభించును చండకాశకు లిట్లనిరి -

చిత్తం ప్రసాదయతి, లాఘవమాదధతి  
ప్రశ్యంగ మజ్జలయతి ప్రతిభావిశేషమ్  
హాసాన పశ్యతి కరోతిచ ధాతుసామ్య  
మానంద మప్యయతి యోగ విశేష గమ్యమ్  
నిద్ర - చిత్తమును ఉల్లాసపరచును,

దేహమునందలి అవయవములను లేలికపరచును ప్రతిభ సజ్వలంపజేయును దోషించిన ధాతువులను

వెడలించి, ధాతుసామ్యమును గలిగించును యోగవిశేషములచే పొందదగిన ఆనందము నిద్రవలన లభించును.

యోగశాస్త్రము యోగగ్రంథములన అతీంద్రియ శక్తులు కలుగునని చెప్పును ఏకాగ్రతయొక్క ఉత్తమదశయే సమాధి దీనివలన సిద్ధియగును యోగశాస్త్రము నిద్ర సూన్యావస్థ అనదు నిద్ర సమాధి యవస్థవంటిదే యనును "నిద్రా సమాధి స్థితి," అని యున్నదిగాదా. అట్టి నిద్ర కేవలము శూన్యముగా నుండనియక యోగులు దానిని సమాధిస్థితిగా ననుభవించురు ఇప్పుడు నిద్రవలన ఆయురారోగ్య, మఖ, కాంతులను, ఆశీంప్రయశక్తులు కలుగుటకు హేతువేమో మునుముడికొంచుకొనవచ్చును

“స్వప్న నిద్రా జ్ఞానావలంబనంవా” యోగసూత్రం స్వప్నము, నిద్ర, జ్ఞానము వీనిలో దేనిపైనను ఆధారము చేసుకొని సమాధిని అభ్యాసము చేయదగును మన పూర్వులు నిద్రను వివరించుటలో అనేక సిద్ధాంతములను ఆవిష్కరించిరి అందులో యీ క్రింది కి ప్రధానము.

- 1 తమోగుణము, 2. కఫదోషము, 3, ఆలసత్వం
1. తమోగుణ సిద్ధాంతము దర్శన శాస్త్రములనుండి లభించినది.

తమ స్వ జ్ఞానజం విద్ధి  
మోహనం సర్వదేహినాం  
ప్రమాదాలస్య విద్రాభిః  
తన్నిబధ్నాతి భారత ॥ భగవద్గీత.

అవివేకమువలన గలిగిన తమోగుణము సకల భూతములకును సమోహనమును గలుగజేయును, ప్రమాదము, ఆలస్యము, నిద్రలతో ఆత్మను బంధించుచున్నది.

రాత్రి తమోగుణము విజృంభించును అప్పుడు మన సిక శక్తులు దానికి పశమగును. అందువలన సర్వభూతములు నిద్రను జెందును. వాగ్భటుని “బాహ్యస్య త్తమసానిద్రాప్రాప్యేణజాయతే” అనునాక్తి యీ సిద్ధాంతమును బలపఱచుచున్నది.

సుసృతమునం దిట్లున్నది -  
హృదయం చేతనాస్థాన ముక్తం ముశ్యతే ! దేహినాం తమోభిభూతే తస్మిన్ము నిద్రా విశ్రాంతి దేహినాం సుశృతా హృదయం చేతనాస్థానముకాక చెప్పబడినది అది తమస్సునకు పశపడిపోయినప్పుడు దేహాలకు నిద్ర వచ్చుచున్నది.

నిద్రా హేతు సమక  
సత్త్వం బోధనే హేతు రుచ్యతే॥

నిద్రకు తమనున్ను, తెలివికి సత్వమున్ను హేతు  
వులు అని చెప్పుబడుచున్నది

2. కఫ దోషసిద్ధాంతము వైద్యసిద్ధాంత రీత్యా  
నిద్రకు కారణము కఫము. ఇది తిరిగి తమోగుణ సిద్ధాం  
తమే ఏమనగా కఫము ఎక్కువగా తమోగుణమువలననే  
కలుగుచున్నది.

యదా సంజ్ఞావహాని సోతాంశి

తమో భూయిష్ఠః శ్లేష్మో ప్రతిపద్యతే||సుశృత  
సంజ్ఞావహములగు నాడులు తమోభూయిష్ఠములు  
కాగా శ్లేష్మ పుట్టుచున్నది అని కనుక కఫము ఎక్కు  
వైనప్పుడెల్ల తమోగుణలక్షణాలు కలుగుతవి

శ్లేష్మోఽగ్నిసదన ప్రసేకాలస్యగౌరవమ్  
శ్వేత్యైత్యైత్యైత్యాయాఽగ్న్యం శ్వాసకాసాతినిద్రితాః  
ఇదియన్నియు తమోగుణానిఁ ఉండే లక్షణాలేగాదా!

శ్లేష్మోవృతేషు ప్రోతస్సు శ్రీమాదుపరతేషు  
ఇంది యేషు స్వకర్మభో నిద్రా విశతిదేహీనాం||  
ప్రోతస్సులయందు శ్లేష్మము నిండుకొగా, కలిగి  
శ్రీమానుండి ఇందియములు తమతమ కర్మలను చేయుట  
మానున అప్పుడు దేహులకు నిద్ర కలుగును

9. అలస్థుల సిద్ధాంతము

యదా తు మనసి క్లాంతే

కర్మాత్మా నః క్లమాన్వితాః

విష యేభ్యో నివర్తతే

స్వపీత్తి మానవః ||

చరకః

మనస్సు, కర్మయములు మిక్కిలిగా అలసిపోయి  
యింక ఎదురులయందు ప్రవర్తింపజాలక విశ్రా  
మించినప్పుడు నిద్ర గలుగును అధునికులుకూడ పని  
వలన దేహమునందు కొన్ని మాలిన్యములు ఉద్భవించు  
చున్నవనియు, అది ఒక మితిని దాటినప్పుడు దేహము  
పనిచేయజాలదనియు నిద్ర కలుగుచున్నదనియు చెప్పు  
చున్నారు ఈ రెండు సిద్ధాంతములును యీ విధంగా  
కలియ మిశ్రింప

నిద్రయొక్క స్వభావము

పై సిద్ధాంతములు అవిష్కరించిన మన పూర్వులు  
అ వే సిద్ధాంతములును నిద్రయొక్క స్వభావమును  
వర్ణించుట దుర్బలము కాగా యీ క్రింది వివరములను  
గూడ నొసంగిరి —

“స్వభావవినా హేతుర్దరియాః పరికర్తవే.” నిద్రకు  
తమోగుణము కారణము అనిచెప్పిన తరువాతనే సుకు

తుడు యీ సూత్రము చెప్పెను తమోగుణము లేక  
పోయినాగూడా నిద్ర సహజ గుణమేనని యిందు  
చేర్చిరి

2 ఇంకొకచోట లోగములను పేర్కొనుచు నిద్రను  
గూడ ఆ వరుసలో చేర్చిరి

“స్వాభావికాస్తు ట్విపాసా జరా మృత్యు నిద్రా  
ప్రభృతయః||” అకలి, దాహము, ముడిమి, చావు, నిద్ర  
యెదలగునవి సహజములేనని యర్థము. చరకుడు నిద్రను  
బాగుగా విడచి వివరించెను

1 “తమోభవా, 2 శ్లేష్మసముష్ణవా చ

3 మనఃశరీరశ్రమ సంభవా చ

4 ఆగస్త్యీ, 5 వ్యాధ్యనువర్తిన చ

6 రాత్రిస్వభావ ప్రభవా చ నిద్రా||

7 రాత్రిస్వభావ ప్రభవామతా యా  
తాంభూతధాత్రిం ప్రపద స్థితా వాః  
తమోభవామాహు ర్భుస్యమాలం  
పున ర్వాధ్యధిషు నిర్దిశన్||

నిద్ర 7 రకములు 1 తమోగుణమువలన కలుగునది.

2 శ్లేష్మము యెక్కువై వచ్చునది 3 మనస్సు, శరీరము  
అలయుటచేత వచ్చునది 4 ఆస్తకముగా వేర పాళ

లేకుండా వచ్చునది 5 లోగము ననుసరించి వచ్చునది

6 రాత్రి స్వభావముచేత వచ్చునది ఈ 6 విధాల నిద్ర

కాకుండా 7 వది యింకొక విధమైన నిద్ర ఉన్నది.

దానికి భూత ధాత్రి అనే పేరిచ్చారు ఎందుకంటే యీ

నిద్ర కలన సర్విభూతములు సక్రమముగా వృద్ధిపొంది

బిలాదులను కూడబెట్టుకుంటవి. వాని వివర మేమనగా

7 సహజంగా యేమీ శ్రమ లేకుండా తెలియకుండా

రాత్రివేళ యీ నిద్ర వస్తుంది దీనిని పండితులు భూత

ధాత్రి యందురు తమోభవమైన నిద్ర, సాపమాలక

మైనది వ్యాధికారకమైనది అని వారని

గానక గ్రయేన మను విట్టనెను —  
అహోరాత్రే విభజితే | సూర్యో మానుష దేవికే |  
రాత్రిః స్వస్నాయ భూతావాం | చేహయై కర్మణా  
మహాః ||



## ౧ కలిమి - లేమి

ఇలియాసుకథ

రచన — డా॥ లియోటాస్టామ్

యాఫా రాష్ట్రంలో ఇలియాస్ అనే థామ్సోన్ జాతిరైతువుండేవాడు సంవత్సరంకిద యితనికి పెళ్ళిచేసి తండ్రి చనిపోయినాడు. బహుకొద్ది ఆస్తియిచ్చిపోయినాడు. ఆయిచ్చిందైనా యెక్కువేమిలేదు. ఏడు ఆడగుర్రాలు, రెండు ఆవులు, ఇరవై గొర్రెలు. కాని ఇలియాసు చాల పొడుపరి. మంచి దక్షుడు కావటంవల్ల ఆస్తి క్రమంగా పెరగటం మొదలు పెట్టింది. ఉదయం లేచిందిమొదలు రాత్రి పండుకొనేవరకు అతడూ భార్య కలిసి కష్టంచేసేవారు పొరుగువారందరికంటెముందు నిద్రమేల్కొనేవారు. ఊరంతా మాటుమణిగే వరకూ యేదో ఒకపని చేస్తూవుండి అప్పుడు పండుకునేవారు ఆయేటి కాయేడు వారి ఆస్తి క్రమంగా పెరుగుతూ వచ్చింది. ఇలా ముప్పైయైదు సంవత్సరాలు కష్టించి ఆయన గొప్పధనికుడైనాడు.

ఇప్పుడాయనకు మూడువందల గుర్రాలు, నూటయ్యై పశువులు, రెండువేలగొర్రెలు వున్నవి. గొర్రెలను, గుర్రాలను కాయటకు అనేక మంది మగనౌకర్లు, ఆవులను, ఆడగుర్రాలను పాలుపితుకుటకు, పాడిచేయుటకు అనేకమంది ఆడనౌకర్లు వున్నారు.

ఆయన కేమీ కొదువలేదు. కావలసినంత పాడి పంట, ఐశ్వర్యము ఇదిచూచి యిరుగు పొరుగువారంతా ఓర్పులేక పోతున్నారు. వాడికేమయ్యా! వాడదృష్టవంతుడు. ఏదిపట్టినా బంగారమాతున్నది. తినా కుడవాకావలసినంత వున్నది. చీకూచింతాలేదు. అనుకుంటున్నారు.

ఇలియాసు సంగతి అధికారులుకూడా తెలుసుకున్నారు. ఆయనతో స్నేహం చేయటం

మొదలుపెట్టారు. దూరదేశములనుండి అనేక మంది అభ్యాగతులు ఆయన ఇంటికి రాసాగారు. ఇలియాసు, వారందరికీ వడ్డ్రోపోత భోజనముపెట్టి, చక్కగా మర్యాద చేసేవాడు. ఎప్పుడు యెంతమంది అతిథులు వచ్చినా తేసీరు, కామిస్సు (గుర్రపుపాలతో తయారు చేసే పానీయం) మాంసపుకూరలు తయారుగా వుండేవి. అతిథులు కొద్దిగా వుంటే, గొర్రెలు, హెచ్చుగావుంటే ఆడగుర్రాన్ని కోసి వండేవారు.

ఇలియాసుకు యిద్దరు కుమాళ్ళు, ఒక కుమార్తె. అందరికీ పెళ్ళిచేశాడు. ఇలియాసు బీదవాడుగా వున్నప్పుడు కొడుకులు తండ్రితో కలిసి పనిచేసేవాళ్ళు. గొర్రెల్ని, గుర్రాల్ని కాసేవాళ్ళు. కాని ఇలియాసు భాగ్యవంతుడైన తరువాత వాళ్ళు అల్లరిచిల్లరగా తిరగటం మొదలుపెట్టారు. అందులో ఒకడు త్రాగుబోతైనాడు. పెద్దవాడేదో కొట్లాటలో ప్రవేశించి ప్రాణం పోగొట్టుకున్నాడు.

రెండవవాడు భార్యకు దాసుడై తండ్రి మాట విననివాడయ్యాడు. ఇలియాసు వాడికి భాగం పంచి వేరుపెట్టాడు.

కొడుక్కి ఒక యిల్లు, కొన్ని పశువులు యిచ్చాడు తరువాత కొంతకాలానికి గొర్రెల కేదో తెగులు తగిలి చాలా భాగం చచ్చి పోయినవి. పిమ్మట ఒక సంవత్సరం కలుపు వచ్చింది. పంటలు పండలేదు. చలికాలంలో పశువులు మిక్కుటముగా చచ్చిపోయినవి. పిటన్నింటికీ తోడు మంచి మంచి గుర్రాలను దొంగలు తోలుకుపోయారు.

ఇలా ఆయన ఐశ్వర్యం క్రమంగా కుంగి పోయింది. నానాటికీ హీనదశకు వచ్చాడు వంట్లో ఓపిక వుడికిపోయింది. పనిపాటులు చేయలేకపోతున్నాడు. ఇంట్లోవున్న వస్తువులన్ని ఒకటి తరువాత ఒకటి, చెంబులు,

తక్కులాలు, మంచాలు, పరుపులు, బల్లలు, బండ్లు వగైరా అన్నీ అమ్మకొని తిన్నాడు. చివరకు మిగిలిన ఒక్కపశువును కూడా అమ్మాడు. ఇం శమీలేదు. ఎటుచూచినా దరిద్రదేవత తాండవం కనిపిస్తున్నది. అతని ఐశ్వర్యమంతా మెరుపులాగా చటుక్కున మాయమైపోయింది. ఎలాపోయిందో అతనికి అరం కావటంలేదు. అన్నీ వుడిగిన ఆ ముసలితనములో అతనికి, అతనిభార్యకు కూలినాలి చేసుకొని బ్రతకటం తప్ప మిరియొక మార్గం కనపడలేదు.

ఇప్పుడు ఇలియాసుకు మిగిలిందల్లా? అతని నంటిమీది గుడ్డలు, ఒకవున్నికోటు, ఒకటోపి, ఒకజత పాదరక్షలు, అతనిభార్య పెంపె మాఘి కొడుకు యెక్కడికో దూరదేశం లేచి పోయినాడు. కూతురుచనిపోయింది ఈ ముడు సళ్ళకు అండా దండా యెవ్వరాలేదు.

కాని, వారి యింటిపొరుగునవున్న మహమ్మద్ షాకు వారిమీద జాలిపుట్టింది. మహమ్మద్ షా అంతభాగ్యవంతుడూకాడు, అంతబీద వాడూకాడు. అయినా సుఖంగా జీవనం గడుపు కుంటున్నాడు. శజ్జనుడు. ఇలియాసుయొక్క మచ్చాద మన్ననలు అతనికి తెలుసు. అతన్ని చూచి చింతపడేవాడు ఒకరోజు ఇలియాసును చూచి ఇలియాసు! నీవూ నీముసల్దీ వచ్చి మా ఇంట్లో వుండండి. ఎండాకాలంలో నీవు మా తోటలో నీ చేతనై నంత పనిచేయవచ్చు. చలికాలంలో పశువుల్ని మేపవచ్చు. నీభార్య పెంపెమాఘి పశువులపాలు పితికి పాడి చేయ వచ్చు. మీకు కూడా గుడ్డా యిస్తానన్నాడు.

ఇలియాసు మహమ్మద్ షాకు ధన్యవాద ములు చెప్పి భార్య తాను ఆయనవద్ద పనిలో ప్రవేశించారు. మొదట్లో నౌకరీ చేయటం వారికి కొంచెం కష్టంగానే వున్నది గాని త్వరలోనే దానికి అలవాటుపడ్డారు. వారి శక్తికొలది పనులు చేస్తున్నారు.

ఇటువంటి నౌకర్లు వుండటం తనకు లాభ కరమేనని త్వరలోనే మహమ్మద్ షా తెలుసు కున్నాడు. ఈ వృద్ధదంపతులకు యెవ్వరూ పని పురమాయించ నవసరములేదు. చేయ వలసిన పనులేమిటో వారికి తెలుసు. వట్ల దాచుకోవటం వా రెరుగరు. కష్టపడి పని చేస్తూ వుండేవారు.

“అయ్యో! పాపం యెటువంటి గొప్పస్థితి నుండి యెటువంటి హీనస్థితిలో పడ్డారని మహమ్మద్ షా తరచుగా జాలిపడుతూ వుండే వాడు.

ఇల్లా వుండగా ఒకరోజు మహమ్మద్ షా యింటికి దూర దేశాగతులగు అతిథులు వచ్చారు. వారిలో ఒక మూల్లా (ముస్లిం మత గురువు) కూడా వున్నాడు.

వారికి విందు చేయుటకు ఒక గొర్రెను కోయుమని మహమ్మదు ఇలియాసుకు చెప్పాడు. గొర్రెను కోసి ఇలియాసు మాంసంకూర రుచిగా వండి అతిథులకు వడ్డించాడు భోజ నానంతరం ఇంటి యజమాని, అతిథులు మెత్తని పరుపులమీద కూర్చొని, తేనీరు కౌమిస్సు పుచ్చుకొంటూ పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటున్నారు. ఇంతలో ఇలియాసు తనపనులు పూర్తి చేసుకొని అలా వెళ్లు తున్నాడు.

మహమ్మద్ షా ఆయన్ని ఒక అతిథికిచూపి యిప్పు డిలా పోయిన ముసలాయన్ని మీ రెరుగున్నారు? అన్నాడు.

ఆ! ఏమిటి? ఆయనసంగతి అన్నాడు. అతిథి ఆయన ఒకప్పుడు యీ పూజ్యకల్లా భాగ్యవంతుడు. పేరు ఇలియాసు బహుశా మీరు వినేవుంటారు.

ఆహ! వినకేమి? విన్నానుగాని ఆయన్ని యెన్నడూచూడటం తటస్థించలేదు అన్నాడు అతిథి ఆయనపేరు చాలాదూరం వరకూ

వ్యాపించింది. ఆయన కిప్పుడేమీ ఆధారం లేదు. నావద్ద నౌకరుగావున్నాడు. ఆయన భార్య మాపశువులపాలు పిటికి పాడిచేస్తూ వుంటున్నది అన్నాడు మహ్మద్ షా. అతిథి ఆశ్చర్యపడి నాలుకకొరుక్కునితలవూపాడు. ఔను! అదృష్టం బండిచక్రివంటిది ఒకప్పుడు పైకి యెగదోస్తుంది ఒకప్పుడు క్రిందికి పడదోస్తుంది. ఈదుస్థిటికి ముసలాయన చికాకుపడుతూవుండవచ్చునే ?

అదేమోకాని, నాకు తెలిసినంత వరకు ఆయన బహు నెమ్మది ఓర్పు, గలిగి, సంతోషంగా పాటు చేస్తూఉంటాడు.

ఐతే, నేను ఆయన్ని పలుకరించి ఆయన కథ తెలుసుకోవచ్చా ? నిరభ్యంతరంగా ! అని మహ్మద్ షా బండివద్దవున్న ఇలియాసును “తాతా ! కాస్త తేనీరు వుచ్చుకొందువుగాని లోపలికి రా. మీ ముసలాబిడనుకూడా పిలు” అన్నాడు.

ఇలియాసు భార్యను వెంటబెట్టుకొని లోపలికివచ్చి, తన యజమానికి, అతిథులకు దణ్ణం పెట్టాడు ప్రార్థన చేసి బాసిపెట్టు వేసుకొని వినయంగా ద్వారంవద్ద దూరంగా కూర్చున్నాడు. ఆయన భార్య తెరచాటుకువెళ్ళి యజమానురాలినద్ద కూచున్నది.

ఇలియాసుకు ఒక గిన్నెతో తేనీరు యిచ్చారు.

యజమానికి, అతిథులకు ధన్యవాదములు చెప్పి తేనీరు వుచ్చుకొని గిన్నెక్రిందపెట్టాడు.

ఐతే తాతా ! మమ్ములను చూస్తూ నీ పూర్వవైభవం తలచుకుంటే, నీకు చింతగా లేదా ? అప్పుడు నీవు ఆనందంగా కాలం గడిపావు, ఇప్పుడు చింతలో గడుపుతున్నావు, అన్నాడు అతిథి.

ఇలియాసు కొంచెం నవ్వి, నా సుఖదుఃఖాలను గురించి నేను చెబితే మీరు నమ్మరు

లోపల కూర్చున్న మాముసలాబిడను అడగండి అది ఆడది, మనసులో వున్నమాట దాచలేదు, ఉన్నది ఉన్నట్టు అంతా చెబుతుంది అన్నాడు ఇలియాసు.

అతిథి తెరవైపు తిగి, ఏమమ్మా అవ్వా! పూర్వపు మీ సుఖస్థితిని గురించి యిప్పటి దుఃఖస్థితిని గురించి ఏమి చెబుతావన్నాడు.

మెంమెచూపి తెరచాటునుండి యిలా జవా బిచ్చింది - “నా అభిప్రాయం యిది : నేనూ నా ముసలాయన కలిసి కాపురంచేశాం యాభై సంవత్సరాలు. సుఖముకొరకు నెదికి వేశారాము. అది యెక్కడా దొరకలేదు. ఇప్పుడు మాది అనేది యేమీ లేదు, చాకిరి చేసుకొని బ్రతుకుతున్నాము. ఆఖరికి యిప్పటికి నిజమైన సుఖం దొరికింది. ఇక మాకు కావలసినదేమీ లేదు,

అతిథులు ఆశ్చర్యపడ్డారు. యజమాని విభ్రాంతి చెందాడు. ఆయన కూచున్నచోటి నుండి లేచి, ఔర తొలిగించి ముసలామెనంక చూచాడు ఆమె చేతులు ముడుచుకొని నవ్వుతూ ఇలియాసునంక చూస్తున్నది. ఆమె నంక చూచి ఇలియాసు నవ్వాడు ఆమె యిలా అన్నది “నేను నిజం చెబుతున్నాను. ఎగతాళికాదు. అరళతాబ్దం సౌఖ్యంకోసం వెదికాము. భాగ్యవంతులంగా వున్నంతవరకు, అది మాకు చిక్కలేదు. ఇప్పుడు, అంతా పోయినతరువాత చాకిరి చేసుకొని బ్రతుకుతున్నాము. ఇప్పుడు సుఖం అనుభవిస్తున్నాము. దీన్నిమించినసుఖం యింకొకటి వుండబోదు.

ఐతే సరేగాని యిప్పటి మీసుఖం ఎందులో వున్నదమ్మా ?

చెబుతా వినండి. భాగ్యవంతులంగా వున్నప్పుడు మాకు ఒక్క విముషమైనా శాంతి, విభ్రాంతి వుండేదికాదు. ఇద్దరంకలిసి మాట్లాడుకొనుటకు, ఆత్మచింత చేయుటకు, దైవప్రార్థన

చేసుకొనుటకు ఒక్క నిమిషం తీరేదికాదు. ఎప్పుడూ యెదో ఒకచింతే, వచ్చిన అతిథులకు మర్యాద చేయటాన్ని గురించి, వారికి యివ్వ వలసిన బహుమానాలను గురించి, మమ్ములను గురించి చెడుగా అనుకోకుండుటకు వారిని బహుకరించవలసి వచ్చేది. అతిథులు వెళ్ళి పోయినప్పటినుండి నాకర్ల చింత, తెగ తిని గుర్తు పెడుతూ నిద్ర పోలేనని నాకర్ల ఆలోచన. వాళ్ళచేత వల్లమాలిన పని చేయించవలెనని మాయాత్మం, ఇలా పాపం చేస్తూవుండే వాళ్ళం. తగునాతతోడే శృంగారైప్పిల్ల గుట్ట ప్పిల్లల్ని చంపుతామేమోననిదిగులు. గుర్రాల్ని దొంగలు తోలుకొని పోతామేమోననిదిగులు. ఇలాంటి దిగుళ్ళలో పండుకునే వాళ్ళం. నిద్ర పట్టేదికాదు. గొర్రెలు పసిపిల్లల్ని తోక్కి చంపుతయ్యేమో నన భయంతో పక్కనుండి లేచి, ఆ రాత్రివేళ గొర్రెలమందలాకి వెళ్ళి తనిఖీ చేసేవాళ్ళం. సరే వచ్చి పండుకొన్నప్పటి నుండి కొత్తదిగులు పుట్టుకొచ్చేది చలి కాలంలో పశువులకు చాలినంత మేత సేకరిం పడం యెలాగా అని. ఈ దిగుళ్ళన్ని యిలా వుంకగా మా యిద్దరికీ సఖ్యత లేదు. యెన్నో పొదుపులు పలానిపని యిప్పుడే జరిగితీరాలి అని ఆయన పట్టు పట్టేవాడు. అది యిప్పుడు వద్దు యిప్పుడు యింకొకపని జరగాలని నేను పట్టుపట్టేదాన్ని. దాంతో యిద్దరిమధ్య పోట్లాట. ఇది యింకొక పాపం. ఇలా ఒక దిగులు తరు వాత మరియొక దిగులు. ఒకపాపకర్మం తరు వాత మరియొక పాపకర్మం. ఈ విధంగా కాలం గడిచేది. సాఖ్యమంటే యేమిటో మే మెరు గము.

ఐతే! ఇప్పుడో?

ఇప్పుడా!

ఇప్పుడేముంది? నేనూ, నాముసలాయన పొద్దున్నే నిద్రలేస్తాం శాంతితో పీఠితో పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటాం. మేము పోట్లా డుకోవలసిన అవసరంగాని దిగులుపడవలసిన అవసరంగాని ఏమీలేదు.

ఇప్పుడు మా దిగులల్లా యజమానికి సేవ చేయుటమనేది ఒక్కటే. మావంట్లో శక్తి వున్నంతవరకు అరమర లేకుండా యజమానికి నష్టం కలుగకుండా, లాభమే కలిగేట్లు చాకిరి చేస్తాం

మేము యింటికి వచ్చేటప్పటికి స్వస్థము నిద్ర ముగా వుంటాయి. ఉదయపు భోజనం, రాత్రి భోజనం తేనీరు. చలికాలం వచ్చిందీ అంటే కష్టకొనుటకు కంబళ్ళు. నెగడికి కావలసినన్ని కట్టెలు, ఇప్పుడు మేము కలిసి మెసి మాట్లాడు కొనుటకు, ఆత్మచింత చేసుకొనుటకు, దైవ ప్రార్థన చేసికొనుటకు కావలసినంత వ్యవధి - సుఖం కోసం యాభై యేళ్ళు నెతికాము. అది యిప్పటికి లభ్యమైంది. అతిథులు నవ్వారు.

కాని ఇలియాసు యిలా అన్నారు.

బాబూ! నవ్వకండి ఇవి యెగతాళిమాటలు కావు ఇవే మానవజీవితపు రీతుల విశ్వరస్య మంతా పోయిందే, అని అవివేకంవల్ల మేము మొదట దుఃఖపడ్డాము కాని దేవుడు యిప్పుడు మాకు సత్యం వెల్లడి చేశాడు అది మీకు చెబుతున్నాము అదైనా డాంబికానికిచెప్పటం లేదు. మీక్షేమం కోరి చెబుతున్నాము

అది విని ముల్లా యిలా అన్నాడు:-

“ఇవి ఎరుకగల మాటలు జ్ఞానవాక్కులు. ఇలియాసు నిజమే చెప్పాడు. పవిత్రగ్రంథాలలో కూడ యిలాగే వ్రాసియున్నది

అతిథులు నవ్వు మాని ఆలోచనలోపడ్డారు.

—నల్లపాటి హనుమంతరావు.

## యోగా స న ము లు

ఈ మానవశరీర నిర్మాణమును, అదిచేయు పనిని గురించి మనము తెలిసికొనవలయునన్న కణములను గురించి తెలిసికొనవలసి యున్నది

కణములు అతినూత్నమైనవి. అయితే అవి శరీరమందలి ప్రతి భాగమందు దట్టముగ నున్నవి. సీమసున్నపు కణికితో బోర్డుమీద వ్రాసేటప్పుడు చిన్ననలుసులు క్రిందిపడును. ఇట్టి నలుసు లనేకములు కలిసి ఒక సీమ సున్నపు కణిక అయినట్లే, అనేక కణములతో మానవ శరీర మేర్పడినది. వీటి ప్రమాణములో చాలా భేదము కలదు. అతి చిన్న కణములు ఒక ఘనమిల్లి మీటరు స్థలములో లక్షలాది ఉండును. ఆ స్థలములోనే అతి పెద్ద కణములు వెయ్యికంటె ఎక్కువ యుండును. ఘనమిల్లి మీటరు పరిమాణముగల ఒక చిన్న రక్తపు బిందువులో 50,00,000 కణములకు పైగా వుండును.

కణములు “ప్రోటోప్లాజమ్” అనే పదార్థముతో నిర్మితమైనవి. అది గుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమువలె నుండును. ఇదే జీవమున కాధారము. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ కు మించిన జీవము లేదని జీవశాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ వల్లనే కణము ప్రత్యేకముగ ఉండగలుగుచున్నది. అందువల్లనే సజీవముతో నుండగలుగుచున్నది. ఆహారమును తీసికొన గలుగుచున్నది. పెరుగగలుగుచున్నది తన వంటి యితరకణములను కూడ సృష్టించగలుగుచున్నది.

కణముల ఉత్పత్తి విధానము ఆశ్చర్యకరముగ నుండును. ఒక్కొక్క కణము మధ్య

నూక్లియస్ అనునది కలదు. ఈ నూక్లియస్ కణమునకు ఆత్మయని చెప్పవచ్చును. అందుచేత కణ యుత్పత్తికి పూర్వము నూక్లియస్ గొండుభాగములుగ విడిపోవును. రెండును విడివిడిగా పనిచేయుచు, రెండును రెండుసంపూర్ణ కణము లగును. అప్పుడవి విడిపోవును ఆ రెంటిలో ఒక్కొక్కటి తిరిగి రెండేసి ముగును. ఈ విధముగ కణముల సంఖ్య వృద్ధి యగుచుండును. ఈ వృద్ధి నయమగుచున్న కాయములో స్పష్టముగ కనిపించును. గాయములవద్ద ప్రతి దినము అనేక కణములు తయారగుచుండును.

కణములన్నియు ప్రోటోప్లాజమ్ తో తయారైనప్పటికీ, అవియుండు అవయవములను బట్టి రూపమున మారుచుండును. గ్రంధులలోని ఘనరూపమున నుండును. కండరములలోని కణములు కదురువలె నుండును. ఇట్లే తదితర అవయవములలోని కణముల రూపములు వేరు వేరుగ నుండును.

కణసముదాయమును టిస్యూలందురని పైన వ్రాసియుంటిని. కొన్ని టిస్యూలలోని కణములు నారవలెఉండును. ఈ టిస్యూలలోకూడ ఒక్కొక్క టిస్యూకు ప్రత్యేక ఆకారము, కర్తవ్యము కలవు. శరీరమందలియవయవా లన్నియు టిస్యూలతో నిర్మింపబడినవి. ఆయా అవయవములనుబట్టి టిస్యూల పనికూడ మారును. కండరములు ముడుచుకొను స్వభావము కలవి. అందుచేత పనిచేయవలసి వచ్చినప్పుడెల్ల ఈ కండరములలోని టిస్యూలు ముడుచుకొనుచుండును. గ్రంధులలోని టిస్యూలు రసములను స్రవించుచుండును. ఈ విధముగ టిస్యూలయొక్క పనులు కూడ వేర్వేరు.

కొన్ని కణములు కలిసి టిన్యూలగును. ఆయా అవయవములను పట్టి అందలి టిన్యూల శర్తవ్యములు కూడ వేర్వేరు అని తెలుసు కున్నాము. అయితే దేనివలన ఈ కణములు జీవించుచు పనిచేయుచున్నవి? కణములు పని చేయు కొలది అరిగి క్షీణించుచుండును. వీటిని పునరుద్ధరించునది యెద్ది? మన యాహారమే పునరుద్ధరించుచున్నది. ప్రాణవాయువు నీరు ప్రోటీనులు, క్రొవ్వులు, పంచదార, లవణములు వీటిరూపములలో ప్రతికణమునకు పోషణ లభించుచున్నది. ఈ పోషణ మనము పీల్చు గాలివల్లను, త్రాగు పానీయములవల్లను, భుజించు యాహారమువల్లను కలుగుచున్నది. ఈ పోషణవల్లనే కణములు ప్రోటోప్లాజమ్ ను తయారుచేయుచున్నవి. ఈ ప్రోటోప్లాజమ్ వల్లనే అవి జీవించుచున్నవి పని చేయుచున్నవి. సంఖ్యయందు వృద్ధియగుచున్నవి.

ప్రతికణము పోషింపబడుటకున్నూ, పోషక పదార్థములు మన యాహార పానీయముల నుండియు, గాలినుండియు తయారగుటకున్నూ ఎట్టి యేర్పాట్లు శరీరమున చేయబడినది తెలిసికొందము.

మానవుల నామాన్య జీవితమువలన ఆరోగ్యము ఎట్లు చెడుచున్నది, ఆశనముల వలన అనారోగ్యహాని అయి ఆరోగ్యము ఎట్లు కలుగుచున్నది తెలుపుటయే ఈ గ్రంథమును వ్రాయుటలో నా ముఖ్యోద్దేశము. ఈ యోగవ్యాయామము మనభారతదేశములోనే కాక పాశ్చాత్య దేశములలోకూడ ముఖ్యముగ నాగరిక ప్రపంచమున అభివృద్ధి యగుచున్నట్లు పైన వ్రాసియుంటిని. అయితే నేటి విద్యావంతులగు స్త్రీ పురుషులు ప్రతిదానికి ఎందుకు? ఎట్లు అని ప్రశ్నలు వేయుచుందురు. ఈ ప్రశ్నలకు సరి

యైన జవాబులు చెప్పిననే వారంగీకరించుదురు. తేనిచో వారంగీకరించరు. శాస్త్రము క్తముగ సహేతుకముగ చెప్పిననే వారంగీకరించుదురు. అందుచేత శరీర శాస్త్రమును కూడ బోధించుచు, శరీరమందలి వివిధభాగములకు ఆశనములవలన ఎట్టిఫలితములు లభించినదియు జాగ్రత్తగ తెలిపియుంటిని. నేటివిద్యావంతులు ఇందలి విషయములను చక్కగ గ్రహించి అంగీకరించెదరని భావించుచున్నాను. ఆశనములను సృష్టించినటువంటి యోగులకు కూడ శరీరశాస్త్రము తెలియక పోలేదు. అయితే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు శరీరమును భేదించి విషయములను గ్రహించుచుండ యోగులు తమదివ్య దృష్టివలన తెలిసికొనిరి. నేటి శాస్త్రజ్ఞులు పొరపడుట కవకాశముకలదు. యోగులు పొరపడుట కవకాశము లేదు. వారు యధార్థమునే తెలిసి కొనిరి యోగులు గమ శరీరముల మీదనే ప్రయోగముల గావించి తెలిసికొనిరి. శాస్త్రజ్ఞులు ఇతరుల శరీరములు మీద ప్రయోగముల గావించుచుందురు.

ఆశనములను సరిగవేసిన యెడలనే శరీరమునకు ప్రాణశక్తి, చురుకు, దీర్ఘాయువు, చిరకాల యౌవనము, లభించును. మృత్యువునుకూడ జయించవచ్చును. గ్రంథములోని బొమ్మలను చూచి ఆశనములను వేయవచ్చునుకాని ఒక పర్యాయము అనుభవజ్ఞులయెడుట నేర్చుకొనుట మంచిది. అనుభవజ్ఞులు లభించినచో జాగ్రత్తగ ఎవరంతటవారే ఇంటివద్ద అభ్యసించవచ్చును

పరమాత్ముని తెలిసికొనుటకు చిత్తమును కట్టిపెట్టవలెను చిత్తమును కట్టిపెట్టుటకు తగిన స్థితిలో ఆశనములు శరీరమును ఉంచును. ఇది యాశనములయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. ఆశన



ములు శక్తిని కాపాడును. శక్తి యితర యోగ సాధనల కుపకరించుచున్నది. ఈ శక్తివల్లనే మనము నిశ్చయించుకొను విషయమునందే అది ఆధ్యాత్మికము లేక భౌతికము అయి ఉండ వచ్చును - చిత్తమును నిలుప వీలగుచున్నది. భౌతికవాద లకు ఆధ్యాత్మిక విషయములందు నమ్మిక లేకపోయినను అసనముల వలన వారు కూడ మేలును పొందగలరు. వారి భౌతికజీవితమునకు తగునట్లుగా వారి స్థూలశరీరములు అసనములు వలన ఆరోగ్యముగ నుండును. దానివలన వారికి వ్యాధులు రావు. వచ్చిన వ్యాధులను తట్టుకోగలరు. ఈ మాత్రపు మేలైనను వారికి కలుగును. అయితే అన్నిటికంటె వారికి కలిగెడి మహాపాపకార మేమన వారి మనస్సు ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరము ఆరోగ్యముగ నున్నయెడల మనస్సు కూడ ఆరోగ్యముగ నుండునన్న సంగతి మనమెల్లరకు తెలిసిన విషయమేకదా. పాశ్చాత్య వ్యాయామములవలనకండలు పెరిగినట్లు, యోగ వ్యాయామము వలన పెరుగవు. యోగ వ్యాయామము వలన ఆరోగ్యము, శక్తి ముఖ్యముగ మొందె ముయొక్క కండరములకును, అందలి పిండదాన యములకును - అన్నాశయము, ఉపరితిత్తులు, పేగులు, హృదయము మొదలైనవి - కలుగును. పాశ్చాత్య వ్యాయామమునకును యోగ వ్యాయామమునకును గల వ్యత్యాసమే యిది. పాశ్చాత్య వ్యాయామము వలన శరీరము యొక్క పై భాగము శక్తివంతమగును యోగ వ్యాయామమువలన శరీరము యొక్క లోపలి భాగము, నాడీమండలము శక్తివంతమగును తక్కువ కాలము తక్కువ శక్తిని కలిగించుటద్వారా ఈ మేలు కలుగుచున్నది.

యోగశాస్త్రము ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచమునకు సంబంధించినది ఈ శాస్త్రమనిన ఋషులకు అధికప్రీతి. యోగశాస్త్రమందలి సత్యములను తెలిసికొనవలయునన్న స్వయముగ యోగసాధన చేసి అనుభవముద్వారా తెలిసికొన వలసినదే.

ఈ శరీరమున మూడు భాగములు కలవని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అవి -

1. ఎముకలు, కండరములు, రక్తనాళములు, కణములు మొదలగువాటితో కూడుకొన్నదై మన స్థూలదృష్టికి కనిపించుచున్న స్థూల శరీరము.

2. నాడలద్వారా పనిచేయు రాగభావాదులతో కూడుకొనిన శరీరము. దీనిని కామమయ శరీర మనవచ్చును.

3. మెదడు నాడలద్వారా సంకల్పరూపమున పనిచేయు శరీరము. దీనిని మనోమయ శరీర మనవచ్చును.

ఇప్పుడు మనము గ్రహించవలసిన దేమన మన రాగములకు భావములకు నాడులు స్థానములై యున్నవి. ఇవి కనిపించవు కాని శక్తిరూపమున పనిచేయుచున్నవి దీనినే యోగులు ప్రాణశక్తి, విశ్వశక్తి యందురు

ఇప్పుడు స్థూలశరీరమునా గురించి తెలియకొందము

### ఎ ము క లు

పెద్దవ్యా శరీరమునకు ఋషుమారు 20<sup>1</sup> ఎముకలు కలవు. వీటితో కూడుకొనియున్న దానికే అస్థిసంజర మనుచున్నాము మన శరీరమందలి మొత్తటి పదార్థమునందును ఈ అస్థిసంజరము 25% చున్నది ఇది రే చూ

శరీరమంతయు ఒక ముద్దవలె పడియుండెడిది. దీనివల్లనే శరీరమునకు ఆకార మేర్పడుచున్నది ఒక మొండెమునందే కాక తల, చేతులు, కాళ్ళు, వ్రేళ్ళయందుకూడ నెముకలు కలవు. కొన్ని యెముకలు కీళ్ళచే బంధింపబడినవి. ఈ కీళ్ళకదలికకుకూడ ఒక మితము కలదు. ఈ కదలిక కండరములవలన కలుగుచున్నది. ఈ కండరములు రెండు యెముకలను కలిపి ఁట్టియుంచుచున్నవను విషయము మీకు తెలిసినదే. ఈ కండరములే లేనిచో చేతులు, కాళ్ళను జాచలేము, ముడువలేము. ఈ యెముకలుకూడ కీళ్ళవద్ద అరిగిపోకుండా సాఫీగా కదులుటకు ఎముకలమధ్య కార్టిలెజి అనే మెత్తని పదార్థము కలదు. అంతే కాకుండా పెళ్ళవద్ద ఒకవిధమైన ద్రవపదార్థ మూరుచుండును. ఇది లూబ్రికేటింగ్ ఆయిలు వలె పనిచేయును.

అయితే అనేక కీళ్ళను కలిగి చిత్రిముగ కనిపించుచు ఆశ్చర్యమును గొల్పునది వెన్నెముక. ఈ వెన్నెముకయందు 32 ముక్కలు కలవు. వీటిని వెన్నుపూసలందురు ఇందు ఏడుపూసలు మెడయందు కలవు. వీటిని మెడపూస లందురు. తరువాత పండ్రెండు వెన్నుపూస లన నును తరువాతిలి యైదింటిని నడుమపూస లందురు. చివరిపూస లన్నియు కలిసి ఒక యెముకవలె కనిపించును. వీటిని ముడ్డిపూస యందురు.

ఈ వెన్నుపూసలు ఒకదానిమీద నొకటి పేర్చబడినవి వీటికి సగముసగము కదలు కీళ్ళు కలవు. ఇవి ఒకదానిలో నొకటి యిమిడి యుండును. పూస పైదానిలోను క్రిందిదానిలోనూకూడ అమరియుండును. పూసకుపూసకు

మధ్య మెత్తని దిండువంటి పదార్థము కలదు. ఇది కుషనువలె నుపయోగించును. వీటిని కార్టిలేజిన్ అందురు. వీనివలన వెన్నుపూసలు స్వేచ్ఛగ కదలుచుండును. వెన్నెముకలోని 26 వెన్నుపూసలను దిట్టమైన నరములు (లిగ్ మెంటుస్) కలిసియుండునట్లు బంధించుచున్నవి. ప్రతి వెన్నుపూసకు మధ్య రంధ్రము కలదు. వెన్నుపూసమీద వెన్నుపూస ఉండుటచేత ఈ వెన్నుపూసలన్నిటి రంధ్రములు కలిసి ఒక కాలువగ దోర్పడినవి. ఈ కాలువలో వెన్నెముక పొడవున ఒక నాడి కలదు. ఇది వెన్నుబాము అని శరీరశాస్త్రములోను సుఖమ్నా అని యోగశాస్త్రములోను చెప్పబడుచున్నది.

చాలాదిట్టమైన కండకములు వెన్నెముక చుట్టునండి, అది అన్నిదిక్కులవైపు కదిలునట్లు చేయుచున్నది. అనిగా వెన్నెముక కుడివైపుకు ఎడవైపుకు, ముందుకు, వెనుకకు కూడ ఎంగ గలదు. ప్రతిరెండు వెన్నుపూసలనుండి 31 జతల వెన్నెముకకు సంబంధించిన నాడులు (స్పైనల్ నర్వుస్) బయలుదేరి శరీరముయొక్క వేర్వేరుభాగములకు వ్యాపించియున్నవి

## అద్భుత కుండలిని

కుండలిని గురించి విఫలముగ తెలుపు గ్రంథములు ప్రస్తుతము నెలుగులోలేవు. ప్రధమమున విజ్ఞాన సేకరణ అవసరము. అందుచేత ఈ గ్రంథమును తప్పుక చదువ వలెను. చక్కని గ్లెజుకాగితము, క్లికోబైండు మీద బంగారపుగిట్టు చక్కని రంగులతో కూడుకొనిన డాకెట్. వెల రూ 5/-

గుప్తవిద్యామండలి - విజయవాడ - 1

# ప్రేమ

సర్వ రోగ నివారకము

సర్వార్థ సాధకము

కర్త క్షే రా యం కా డ్

I

“ప్రకృతి శాస్త్రములకు నిజమైన ప్రేమ దొరికింది” అనే శీర్షికగల వ్యాసాన్ని రీడర్స్ డైజెస్ట్ (Reader's Digest) అనే పత్రికయొక్క యేప్రియల్ సంచికలో చదివిన తరువాత కలిగిన ఉత్సాహముతో యీ వ్యాసము వ్రాస్తున్నాను.

అమెరికాలో నొకరును, ఆస్ట్రేలియాలో నొకరును, సుప్రసిద్ధులైన యిద్దఱు డాక్టరులతో నాకు గల స్వంత అనుభవములుకూడా యిందు జతపరుస్తున్నాను.

ఈ క్రింది భాగము “డైజెస్ట్లోనిది —

మానసికచికిత్సావిదులు చిట్ట చివరకు ప్రేమ లేకపోవుట వలననే మానసిక వ్యాధులు లన్నియు ఉద్భవించుచున్నవనిరి. చిన్నపిల్లలకు యిచ్చే పాలు వేళ పట్టున యివ్వవలెనా? పిల్లలు యేడిచినప్పుడు యివ్వవలెనా? అరిచేతితో చరచవచ్చునా? రాదా? అని యిట్టి స్వల్పవిషయములలో వాదులాడిరి. కాని వీని వలన బిడ్డలో ఆట్రే మార్పు రాదనియు, బిడ్డకు పోషించువారివలన లభించే ప్రేమవలననే బిడ్డ పెంపకము ఆధారపడుచుండునని శిశు మానసికశాస్త్రవిదులు తేల్చిరి. సాంఘిక శాస్త్ర విదులు, ప్రేమ లేనపుడే అక్రమవర్తనము కలుగుచున్నదని కనిపెట్టిరి. ప్రేమయే స్వ

నేరములకు యందు అని (క్రిమినల్), దోష శాస్త్రవిదు లనిరి. ప్రేమరాహిత్యము వలన యెవరి మనస్సు వికారము చెందుచున్నదో వారే వ్యభిచారులగుచున్నారని కామశాస్త్ర విదు లనిరి.”

చిట్టచివరచెప్పినకామవిషయమునే, కారల్ జంగ్ గారున్నూ, జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగారున్నూ ప్రేమవలన జయింపరాని దాంపత్యపు చిక్కులే తేవు అనిరి. అనాధ శరణాలయము లందలి అపార శిశుమరణశంఖ్య, శరణాలయమునందలి పోషణకర్త దయావతిగా నున్నప్పుడు తగ్గి పోయినదని చికాగో డాక్టరు లనిరి.

మానవ కులాయమునకు మాతృప్రేమ తూలికాతల్పము. బిడ్డగా నున్నప్పుడు మాతృ ప్రేమ లభింపనివారు జీవితాంతము వరకు, మనోదౌర్బల్యమునకు గురియగుదురు. దేహ పాటవమును కంటువడును.

ఈ సంగతులు విన్నతరువాత ప్రేమ చాలా ముఖ్యవిషయ మని తేలినది. అయితే ప్రేమ అంటే యేమిటి? అవ్యాజమైన, నిక్కమైన ప్రేమ యేలా ఉంటుంది? “డైజెస్ట్లోని” వ్యాసములో యిట్లున్నది —

“కథలలోను, సినిమాలలోనూ చూచే ప్రేమ కాదది. అంతరిందియ జ్ఞానమువలన యేసుప్రభువు దానిని చూచెను. చాలా సులభ

మైనది మానవస్వభావములలోని కెల్ల చిక్కయినదిగూడ. దానినిగురించే యెవరికీ బాగా తెలియదు. అనేకులకు తప్పుగానే తెలిసిన దది. న్యాయార్థువాస్తవ్యుడుడాక్టరుఅబ్రహంస్టోక్ యేమన్నాడంటే, “అత్యంత శక్తివంతమైన రోగనివారకౌషధము ప్రేమ. అయితే ప్రేమ అంటే యేమిటో యెంతో మందికి తెలియదు. తమదాంపత్యము సౌఖ్యదాయకముగా నున్నదనుకునేవారికి గూడ ప్రేమ అంటే యేమిటో నిజంగా తెలియదు”

[ప్రేమ అంటే యేది కాదో ముందు పరిశీలిద్దాం,

### 1. వశీకరణ ప్రేమ కాదు

మనవలెనే యితరులను తయారుచేయటం ప్రేమకాదు. తన ఆదర్శములను అందుకోలేదు గనుక తాను ఆమెన్నేవామును వదలుకొంటి నని ఒకామె నాకు చెప్పినది. “అయితే యెవరు మాత్రము మీ ఆదర్శాలను యెందుకు అందుకోవలె నమ్మా” అని నే నడిగితిని “వారు వారి స్వంత ఆదర్శాలను అందుకుంటే చాలును” అంటిని. ఒకప్పుడు ఒక ప్రజాపతి ఒక అప్రయోజకుని బాగుచేయుటకై వివాహమాడిను. ఇంతకంటే పొరపాటు లేదు ఒకతను ఆమెను సంస్కరించుటకై తనకన్న యిరువది సంవత్సరముల చిన్నదానిని వివాహమాడెను. తీరా చూస్తే ఆమెకు అప్పటికే ఒకవిధమైన స్వభావము స్థిరపడి యుండెను. ఆస్వభావము తన యిష్టమునకు కేవలము వ్యతిరేకముగా గూడ నుండెను. అందు కతడు చాలా నొచ్చుకొనెను. ఇట్టి ప్రేమ కేవలము స్వప్రేమయే గాని నిజమైన ప్రేమగాదు. కాగా ఇందులో ఆత్మవంచనగూడ నున్నది ఎవరినైనా వశపరచుకొనుట నిజమైన ప్రేమకాదు,

అని డాక్టరు ఓవర్స్ట్రీటు అనుచున్నాడు. ప్రేమఅంటే ఎవని ఇష్టమును అతడు అనుభవించుటకు అనుమతించుట. వ శీ క రణ స్వభావముగల తల్లులు, భర్తలు, భార్యలు, స్నేహితులు ఉందురు. వీరివలన యెంతయో బాధ, అసౌఖ్యము కలుగుచున్నది. ఇది సర్వసామాన్యంగా ఉండే రోగమే దీనికిమూలము ప్రేమకాదు, కామము, తాము యితరులను ప్రేమింతుమని చాలా మంది చెప్పదురు. వారు తమ స్వభావములను యితరులకు మప్పుదురు. తల్లిదండ్రులుంటారు తమబిడ్డ అత్తవారింటికి పోవటం వారికిష్టముండదు, తమయెదుటనే ఉంటే వారికి సంతోషము, తమ సంతోషముకొరకు ఆమె భర్తృసుఖాన్ని వదలుకొనుటకు, కోరుచుందురు. ఇది ఆమెను ప్రేమించుట కాదు తమ సుఖాన్నే కామించుట. తనభార్యనో, భర్తనో చూచి యితరులు సంతోషించినా, స్తుతించినా కొందరు ఓర్పుకోలేరు. ఈ ఓర్వలేమియెందుకు వస్తుందో తెలుసునా? వారు తమ భార్యనో, భర్తనో నిజంగా ప్రేమింపరు తమచుతాము ప్రేమించుటయే వారి స్వభావము. ఆప్రేమకు దెబ్బతిగులుతే అసూయ వస్తుంది. అసూయ ప్రేమకు గుర్తు కాదు. అది కామానికి చిహ్నము.

### 2. పరాధీనత ప్రేమ కాదు - వీరారాధన

కెండు రకాలు. తను ఆరాధించువారికి అంటుకొని, చుట్టుకొనిపోదు. నిజమైన వీరారాధన తమ కోరికలు, సంకల్పాలు నెరవేర్చవలెనని వీరులను ఆరాధించుట నిజమైన వీరారాధన కాదు. తమ భుజముమీది బరువును దింపి వారు భరింపవలెనని నిజమైన ఆరాధన కోరదు,

తాము యేమిచేయవలెనో నిర్ణయించుటకును వీరులను కోరదు. చిన్నపిల్లలు యిట్లు కోర వచ్చుగాని ఎంత పెద్దతనము వచ్చినా యింకా తల్లిసంక్షులనే చుట్టుకొని బిడికి నన్నాళ్లు బిడ్డలగా నుండుట మంచిపనిగాదు.

3 స్వార్థనాశనము ప్రేమకాదు - త్యాగము చేయుట ప్రేమ లో ఉంటుంది, కాని మోహవశంగా కొందరు తల్లులు తమబిడ్డలను ఆవిరముగా ప్రేమింతురు తమ కాలాన్ని, ఒలాన్ని, బిడ్డలను సంఘోషపెట్టుటకు వ్యయము చేస్తారు. ఇది నిజంగా బిడ్డలను ప్రేమించటం కాదు. తాము తమకు కలిగే అసౌఖ్యాన్ని తగ్గించుకునేందుకు కూడా యిట్లా వర్తించుట కద్దు ఇందువల్ల ఆ బిడ్డలు ముందు ముందు ఎందుకూ పనికిమాలినవా రవుతారు. తమ స్వార్థాన్ని నాశనంచేసుకొని ప్రేమించేతల్లులు పెంచిన బిడ్డలు అదేకారణంచేత స్వార్థపరులయ్యెదరు.

4 ఆదరణ ప్రేమ గాదు - ఒక డాక్టరు యేమన్నాడంటే తన భార్య అందముగా నున్నదనో, తెలివి గలదనో, పజ్జగలదనో ప్రేమించేవారు ఆమెను నిజంగా ప్రేమింపని యల్లే. ఇది అభిమానము మాత్రమే. అంత సుందరమైన మనిషి తనకు వశమైనది గదా అనే ఆత్మసంతోషము మాత్రమే యిందుండును. మన్నింపుట, గౌరవించుట, స్తుతించుట యివి ప్రేమ కాదు ఎవరినన్నా స్తుతిస్తాము. మనస్సులో వారి వల్ల యేదో కాంక్షిస్తాము. వారితో పరిచయము కలిగిఉంటాము. ఇది ప్రేమ కాదు. ఇందులో స్వార్థముతో గూడిన కామమున్నది. స్తుతించుటలో గూడ యింకొక చిక్కున్నది.

మన స్తుతిని స్వీకరించేవా రేమీ దేవతలు కాదు, మానవ సహజమైన లోటుపాట్లు గూడ వారిలో కొన్ని ఉంటే. అవి తెలిసిన తోడనే సర్వజనస్తుతులు స్వీకరించు వారిని ఒకప్పుడు సర్వజనులు నిందించుటగూడ తటస్థమిది. ఎంత యెక్కువగా స్తోత్రం చేస్తారో నిందగూడ అంత యెక్కువగానూ ఉంటుంది. స్తుతివలన మన అహంకారానికేపోషణ జరుగుతుంది. ఆత్మానుభూతికి సహాయపడదు స్తుతి.

5. ప్రేమించే వస్తువుయొక్క యోగ్యతమీద ప్రేమ ఆధారపడి యుండదు

ప్రేమించేవారి సామర్థ్యముమీద ఆధార పడి ఉంటుంది ప్రేమించేవారి సుగుణాలకు, నిజమైన ప్రేమకూ సంబంధం లేదు. ఒక పనికిమాలినవానిని యెలా ప్రేమిస్తాము? వాని అయోగ్యతవలన అతడు మీ ప్రేమను కోలుపోతే వానిగతి యేమిటి? ఒక్కొక్కప్పుడు ఫలానివారిని యెందుకు ప్రేమిస్తున్నావయ్యా అని అడిగితే యేవేవో కారణాలు వెతికి వెతికి చెప్పుతారు ఆ వేవీ సరియైనవి కావు. నిజంగా యే కారణాలు ఉండవు. పూర్వజన్మలలో యేవేవో సంబంధాలు ఉంటే. అందువలన ఒకరినొకరు ప్రేమిస్తారు ఆ సంబంధాలు దిట్టమైఫి అయితే చూచేచూడటంలోనే ప్రేమ కలుగుతుంది. 'జననాంతరసౌహృదాని' అన్నది. దీనినే డేవిడ్ జొనాథాన్ అనేకథ ఉన్నది. అందులోని రాజకుమారుడు గొల్లపిల్లవానిని చూచేచూడటంతోనే ప్రేమిస్తాడు. సాంఘికంగావారిద్దరిమధ్య యెంత అంతరువో ఉన్నది. అయితే యేమి జననాంతరసౌహృదము వారిని అన్యోన్యంచేర్చి పెనవేసింది. తన రాజ్యపదవిని వదలుకొని, ఆ గొల్లవానికి రాజ్యాభిషేకం

చేయటానికిగూడా అతనికి ఇష్టం అవుతుంది. సెయింటుసాల్ దీనినే 'తనకంటే యెదుటివాడే గొప్పవాడనిపిస్తుంది' అన్నాడు.

6 ప్రేమంటే పశుకామముకాదు

ప్రేమ ఉంటే కామముగూడా బొన్నత్యం పొందుతుంది. పై పై లక్షణాలు చూచి కామించుకున్న యువతి యువకులు కొద్ది కాలములోనే తమకుండే అన్యోన్యము రాగము పోగా పరాయివారై కూర్చుంటారు? పూర్వజన్మలలో ఒకరినొకరు అర్థంచేసుకొని ప్రేమించుకొని ఉంటారు. అట్టివారి వివాహాన్నే 'స్వర్గసంబంధము' అంటారు. కాని యిట్టివారు అరుదుగానే ఉంటారు. పై పై కారణాలచేత కామించుకోవటమే తలుచుగా జరిగేది. అట్టివిషయాలలో వారిని మంచిమాటలతో ఒకరియందు ఒకరికి స్నేహము కలిగించుటయే మనము చేయగలం. కేవలము పశుకామముతో యే దాంపత్యమూ చిరకాలము సుఖంగా నడువదు. ఒకరియందు ఒకరి స్నేహబంధము గూడా ఉండాలే. దేవుని ముఖం చూచి, ఆ దైవబంధమన్నా ఉండాలే సంతానము కలిగితే దానితో నన్నా దాంపత్యము సుఖప్రదము కావలసినదే గాని కేవలం పశుకామము దాంపత్యసౌఖ్యానికి సరిపోదు.

జడ్డు కృష్ణమూర్తిగారు యిలా అన్నారు. "ప్రేమ ఉంటే దాంపత్యములో చిక్కులు రావు. ప్రేమ లేనప్పుడే చిక్కులు వస్తవి. ఎవరినన్నా నీవు గాఢంగా ప్రేమిస్తే, నీకున్నదంతా వారికి కట్టబెట్టెదవు ప్రేమించుట అంటే పవిత్రముగా ఉండటమే. ఎవనికి ప్రేమఉంటే అతడు పవిత్రుడు, నిర్మలుడు, తీచంచలుడు. ప్రేమగల కొలదిమందికీ వివాహము సార్థకమైనది.

విచ్చేదము చేయుటకు అలవిగాదు. "ప్రేమ అంటే మనోత్సాహము కాదు. భావమూ గాదు. ప్రేమగలవానికే దివ్యప్రేమ అంటే యేమిటో తెలుస్తుంది. అతడే పూర్ణముగా ప్రేమింపగలడు. ఒకరిని యెట్లు ప్రేమింపవలెనో మనకు తెలియనందుననే మానవులను ప్రేమించుటలో చాంచల్యం కలుగుచున్నది. ప్రేమకలవానికి, ప్రేమింపవలసినవాడు ఒకరా, యిద్దరా, బహుమందియూ అనే ప్రశ్న క్రియే లేదు. ఒక్క ప్రేమయే ఉంటుంది. ప్రేమ ఉంటే అన్నిచిక్కులు విడిపోతై. అప్పుడే ప్రేమలో యెంత ఆనందమూ, సుఖమూ ఉన్నవో తెలుస్తుంది"

7 మాతృ ప్రేమకూడా నిజమైన ప్రేమ కాకపోవచ్చును

ఎచ్. పి. బి అనుచున్నది "నామాన్యమైన మాతృప్రేమ ఉండవలసినంత ఉన్నతంగా ఉండుటలేదు" అని.

డాక్టరు విలియం మెనింగర్ అనుచున్నాడు. "నిర్మలంగా ప్రేమించుట బిడ్డలకు తల్లిదండ్రులు నేర్పదగిన పని. తాము బిడ్డలను నిర్మలంగా ప్రేమిస్తే వారు దానినే నేర్చుకుంటారు. తాము ముందు యితరులకు యివ్వగలుగుటకు వారిప్పుడు మనప్రేమనుపొందాలే. వారికి కావలసినవి అమర్చుట, సంరక్షణ చేయుట మాత్రమే ప్రేమ కాదు. జంతువులు గూడ తమ శిశువులను రక్షిస్తవి. నిజమైన పరీక్ష యేమిటంటే మనబిడ్డలను మనము మనుష్యులవలెనే చూస్తూన్నామా? వారి వ్యక్తిత్వాన్ని మనము యెంతవరకు మన్నిస్తున్నాము? తాము మన అపేక్షలేకుండా స్వతంత్రులుగా నుండుటకు మనము తోడు



పడుతున్నామా? లేక జీవితాంతమువరకు గారాబము చేస్తూ మన అండ లేనిదే బ్రదుక లేని అస్వతంత్రులను చేస్తున్నామా?”

ప్రపంచములోని యితర దేశాలయందు కన్న, అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములలోని బిడ్డలు యీ విధంగా చెడగొట్టబడుచున్నారు. తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డలను, గారాముచేయుట, అమర్చిపెట్టుట, సంరక్షించుట మొదలగు క్రియలచే అస్వతంత్రులను, అశమర్థులను, నిరర్థకులను చేసి వేస్తున్నారు వారికి వ్యక్తిత్వము లేకుండా పోతున్నది. కలవారి బిడ్డలకే ఇది యెక్కువగా తటస్థించుచున్నది. నేను నా సంచారములో భాగ్యవంతుల యిండ్లలో నివసించినప్పుడు చూచేదానను. భాగ్యవంతుల బిడ్డలస్థితి చూస్తే నాకు జాలి కలుగుచున్నది. వారివద్ద యెన్నో రంగు రంగు బొమ్మలు ఉంటై. వ్యక్తిగతంగా పరిశీలన, నిర్మాణం చేయటానికి వారికి అవసర ముండదు. అందుకు వసతులూ ఉండవు. చివరకు వారికి యీ జీవితముతో విసుగెత్తి తగవులమారివా రవుతారు. ఒక భాగ్యవంతుల యింటి బిడ్డతో “మీ పనివానికి కేటికీలు తుడుచుటలో తోడు పడ”మంటిని. ఈవిధంగా ఒక ఒకటిపేళ అతనికి పని కల్పించాను. బిడ్డలకు యేదైనా నిజమైన పని చేయవలెనని ఉంటుంది. జీవిత సమరములో పాల్గొనుటకు చిన్నతనములోనే యీ విధంగా అలవాటు పడెదరు. గారాబముగా చూచే శిశురక్షణాలయములో పని పాటలు లేకుండా యేదోవిధంగా బ్రదుకుటకన్న యేవన్నా వార్తాపత్రికలను అమ్మటంగూడా మంచిపనే.

ప్రేమను అభ్యసించాలె - డాక్టరులు, మానసిక శాస్త్రవిదులూ గూడా ప్రేమను నేర్చు

కొనవలె నందురు. దానంతట అది సహజంగా రాదని కొంతమంది అనుకుంటారు. ప్రేమ ఆలోచించేదిగాదు. ఒక అనుభవము అంటారు కృష్ణమూర్తిగారు, ఆత్మయొక్క యాత్రలో ఎట్లు ప్రేమింపవలెనో నేర్చుకోవాలె మన కాపాతమును బోధించుటకే నష్టము, ఆశాభంగము మొదలగునవి వస్తూ ఉంటై వలె నున్నది.

వైట్ ఆన్ ది పాల్ లో యిట్లు చెప్పబడినది

“తనకొకటై తాను పనిచేయుట వలన మనకు కలిగేది ఆశాభంగమే నని, నష్టము, మృత్యువు మొదలగు వానివలన మనకు తెలియ గలదు. ఎవరైనా ఆపులు మృతినొందినప్పుడు మనకు దుఃఖము కలుగుతుంది. ఎందువలన? మనతో తిరిగేవారు, మనకు ఆనందాన్ని యిచ్చేవారు పోయినారనే సంగతే తప్ప, మృతినొందిన ‘జీవితపు ఆరాటములో నుండి వారు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారని గాని, రాజోపు జన్మలో వారు మేలును పొందుతారనిగాని మనకు తోస్తుందా? ఎవరైనా నీ యెదుట లేకుండా పోయినప్పుడు గూడ, వారు నీయెదుటనే ఉన్నట్లు సుఖముగా నుండగలవా? అప్పుడే నీవు నిజముగా ప్రేమింపనేర్చుకున్నట్లు అన్నది డా. ఆని బెశెంటమ్మగారు.

## II

అవ్యాజమైన ప్రేమ అనగా నేది?

మనకు అది గోచరము అయ్యే దేనా? మనము దానిని వర్ణింపగలమా? ప్రేమయే రూపముగా గల జీసస్ క్రైస్తును గురించి విచారిద్దాము. ఆతడు మానవుల నందఱిని ప్రేమిం చేసెను. తనశిష్యులలో తాను చివరితూరి సమావేశములలో నిట్లు నుడివెను — ‘ఇప్పుడొక

నూతన ఆదేశము నొసంగుచున్నాను. నేను మిమ్ములను యెట్లు ప్రేమించుచున్నానో మీరు అన్యోన్యం అట్లు ప్రేమించుకొనుడు". లీసెస్సు లోని థిరెసీ అను నామె "నేను మిమ్ములను యెట్లు ప్రేమించుచున్నానో" అనుపదములను బాగుగా మననము చేసి, ప్రభువు తన అనుచరులను యెట్లు ప్రేమించెనో అట్లు తనతోడి కన్యల (Nuns) ను ప్రేమింప బ్రయత్నించెను. ఆమె యెట్లు వ్రాసినది "తోడివారిదోషముల నన్నిటిని మన్నించుట, వారు తప్పు చేసినప్పుడు యెట్టి ఆశ్చర్యమును పొందకుండుట, వారు యెంత చిన్న మంచిపనిని చేసినను, మన్నించి సంభావించుట యిదియే నిజమైన త్యాగమని నాకిప్పుడు తెలిసినది."

"నేను మిమ్ములను ప్రేమించినట్లు" అనే దానిలో యెంతబలము, కారుణ్యము, ఇంగితము యిమిడియున్ననో యీ క్రింది కథవలన తెలియగలదు. "నీసుప్రభువును నీవెఱుగుదువా" అని అడిగినప్పుడు పీటరు మూడు తూరులు తా నాతని యెఱుగ ననెను. ఈ పిటికి తనమును ప్రభువు యెట్లు స్వీకరించెనో తెలిసికొనవలెను. పీటరు ప్రభువును తిరిగి "నీవు యింకను నన్ను ప్రేమింతువా" అని కి తూరులు అడిగెను. ప్రభువు దయతో "నాగొట్టెలను, గొట్టెపిల్లలను మేవుము" అని జవాబిచ్చెను. ఎవరినో ఒకరిద్దఱిని ప్రేమింపగలవానికి మందిని ప్రేమించుటకు శక్తి చాలనియెడల ఆ ప్రేమ అవ్యాజము కాదు." అని డా గీవర్ స్పీట్ అనినాడు.

అవ్యాజమైన ప్రేమను త్యాగమని సెంట్ పాల్ అనుచున్నాడు తన వాకిలికి వచ్చిన బిచ్చగానికి యెదో విలువలేని వస్తువు దాన

మిచ్చుటనిజమైన త్యాగముకాదు. తనకత్యంత ప్రీయమైన దానిని వదలుటకే త్యాగమని పెరు. అట్టి ప్రేమతో కూడి యుండి వేని చేసిన దానములును, దానివలన పొందిన సిద్ధులును నిరుపయోగమైనవి అవి డంబముతో కూడినవి, అవ్యాజమగు ప్రేమను సెయింట్ పాల్ యెంత బాగా వర్ణించెను.

ప్రేమ చిరకాలము బాధను భరించి దయగానె ఉంటుంది - అవ్యాజ ప్రేమకు ఓరిమి ఉంటుంది. ఓరిమితో వేచియుండి యెప్పటికైనను మేలే కలుగునని శాశ్వతముగా నమ్మి ఉంటుంది. తనయందు తనకు విశ్వాసము లేని వానినైనను విశ్వసింపగలుగుతుంది స్నేహము. చివరకు వానిని రక్షిస్తుందిగూడ. పరమాత్మ యందుండే దివ్య ప్రేమవలనవానికే విశ్వాసము సాహసము ఉద్భవిస్తవి.

ప్రేమకు అనూయ లేదు - ఇందులో నేప్రభానమైన కారుణ్యమున్నది. తన స్నేహితుని విజయమునో, సుఖమునో చూచి మనము అనూయపడదమేసి, మన కతనియందు నిజముగా ప్రేమ లేనట్లే. అనగా ఆత్మ కామము మనలో శేషించియున్నట్లే. సర్ ఫ్రాన్సిస్ బేకన్ "ఎవనితో నున్నప్పుడు మనశోకము సగ మగునో, మన సుఖము రెట్టింపగునో ఆతడే నిజమైన స్నేహితుడు" అన్నాడు.

ప్రేమలో బడాయిగాని డంబముగాని ఉండదు - ప్రేమతో అహంభావము కలసియుండదు. గర్వముండదు. సర్వసమర్పణ, నమ్మి భావమూ ఉంటవి. పరుల కృపకు గాని, మెప్పుకుగాని ఆశపడి ప్రేమించువానికి ఆత్మ

విశ్వాసము లేదనియు, ఇంకా వానికి ఆత్మ దైన్యము వదలలేదనియు అర్థము. మన మతనిని నిందింపజాలము. మనము గూడ పరి పూర్ణులము కానందున మనకందఱకును ఆ లోపము ఉంటున్నది. ఇంకను ఆత్మరాజ్యము లోని బిడ్డలమే. ఇంకను పరాధీనములోనే ఉన్నా మన్నచూట.

ప్రేమలో అగౌరవ ముండదు — అహం భావమునందే అగౌరవము ఉద్భవించును. అది విచిత్రముగా వచ్చును. యాదాలాభము కావచ్చు. అహంభావము లేనప్పుడు ప్రేమ తప్పకుండా గౌరవముతో కూడియే ఉంటుంది మచ్చలేని మన్నన చేయగల పెద్దమనిషిలో అహంభావ ముండదు.

ప్రేమలో స్వార్థపరత్వముండదు — ఇతరుల సుఖము, ఆనందమే మూలముగా నున్న అవ్యాజ ప్రేమలో స్వార్థము యేలాఉంటుంది. ప్రేమ అచంచలమైనది. అవలంబనీయమైనది. ఎట్టి మార్పులలోను చలింపనిది. వికారము పొందనిది ప్రేమ. అవ్యాజప్రేమలో స్వార్థము ఉండదు.

ప్రేమలో సులభముగా కోపాదులు కలుగవు — తనయొక్క అభ్యుదయము, గౌరవము చూచు కొనేది కాదు ప్రేమ చెడ్డను భావించుటలో చాలా మందమైనది. క్షమించుటకు వేగము గలది.

ప్రేమ చెడును భావింపదు — మనసులో దోషములు లేవు. హృదయము నిర్మలమైనది. అందువలన చెడును భావింప జాలదు ప్రేమ.

ప్రేమ పాపమును ఆమోదింపదు. సత్య మును ఆమోదిస్తుంది. ప్రేమకు నిష్కల్మష

త్వము చిహ్నము. దాగిన కోరికలు ప్రేమలో నుండవు. ద్వంద్వార్థములు, కాపట్యము ఉండవు. కరుణ, మాయలేమి ఉంటవి.

అన్నిటియందును ఓరిమి, విశ్వాసము, ఆశ క్షమ - ఈ విధంగా అందాము. ప్రాణమునకు ప్రాణమగు పరమేశ్వరుని కరుణయందును, ఆతని పక్షపాత రహితమగు న్యాయము నందును మనకు నమ్మకమున్నందున మనము యితరులను క్షమింపగలము. అకుంతిత సాహ సముతోను, విశ్వాసముతోను అన్నిటిని విశ్వ సింపగలము. మంచియు, సంతోషమును చివరకు జయించుననే విశ్వాసముండుటవలన మనము ఆశతో నుందుము. దివ్యమైన ఓరి మితో కష్టములను ఓర్చుకొందుము. “జయా నికి ఓరిమి అవసరము, దివ్యపురుషులందఱకును ఓరిమియందును మక్కువ యున్నది. ఆత్మ యొక్క హృదయమే ఓరిమి అన్నాడొకదివ్య పురుషుడు. దేహానికి అట్టి దివ్యస్వభావము లేదు. మనము శాశ్వతులము, అమరులము అనే శ్రేయస్వి మనకు కలిగినప్పుడు ఓరిమి కలుగుతుంది

టిబెటు పురాణాలలో ఒక మంచి కథ ఉన్నది అందులో అవ్యాజమైన ప్రేమ వర్ణన ఉన్నది ప్రేమ 7 తరగతులుగా ఉంటుంది. అందులో 3 తరగతుల ప్రేమ, మానవులకు సంబంధించినది. 4 తరగతుల ప్రేమ దేవత లకు సంబంధించినది. అన్నిటిలోకీ అధమాధమ మైనది అన్యోన్యార్థకర్మణ ఇది కణాలలోనూ, అణువులలో, సూర్యాది గ్రహాలలోనూ ఉంటుంది. అన్యోన్యార్థకర్మణవలన సంయోగమా కలుగుతుంది. ఆ తరువాత (ప్రేమ) ఆకర్షణ ఉండదు. ధనవిద్యుత్, ఋణవిద్యుత్ ఒక

దానిని ఒకటి ఆకర్షించుకుంటే, కలయిక అయినంతనే ఆకర్షణ ఉండదు. రెండవ తరగతి మానసికాకర్షణ. ప్రేమించేవారు, ప్రేమను పొందేవారు యిద్దరూ సమానప్రేమను కలిగి ఉండేది. “నీవు నన్ను ప్రేమించు, నేను నిన్ను ప్రేమిస్తాను. నిన్ను ప్రేమించాను గనుక నీవు నాకు బాకీపడ్డావు.” ఇదీ దానిపద్ధతి. బీజములోనే నాశనకారణాలుగూడ నిక్షిప్తమై ఉన్నవి యందులో కి వది. ఇది దేవతల ప్రేమకు సమీపంగా ఉన్నది. తాము యెవరిని ప్రేమిస్తున్నారో వారి మంచికొరకై తాము ఉద్దేశించిన విధంగా ప్రేమిస్తారు.

ఒకతూరి బుద్ధభగవానుల వద్దకు ఒకామె వచ్చింది. ‘అయ్యా నేను యేమిచేస్తే రాగల జన్మలలోగూడానా ప్రియునితో కలిసి ఉంటాను’ అని అడిగింది. అతనికి యెల్లప్పుడు ప్రేమించి యుండుట, అతడు నేరముల చేసినపుడు మన్నించుట, వీనివలన యెల్లప్పుడును అతని యాత్మ నిన్ను వదలలేకుండునట్లు బంధించి యుంచవలె ననెను. తాపత్రయ నివారకమైనది, నిర్మాణాత్మకమైనది విశ్వములో ప్రేమ కంటే వేరొకటిలేదు.

ముక్తి అనుగ్రంథమున స్టార్ డాలీగా రిట్లు బాగుగ తెలిపిరి

మాంసానికి సంబంధించిన కోరిక అడ్డు వస్తుంది దానిని తరుచుగా ప్రేమ అంటారు. నిర్మాణాత్మకమైన ప్రేమకు అది ఛాయామాత్రమైనది. భౌతికశాస్త్రము, కళ, మొదలగు నవి యెవరినీ సంస్కరింపగోరవు. ప్రేమగూడ అంతే. సంస్కరింపవలెననే కోరిక వదులుకుంటే యెదుటివారిలో సహజమగు పరిణామం వస్తుంది. స్నేహితుడు ప్రేమిస్తాడు,

అతడు భోధింపడు. నేరమొనరు. నిందింపడు. అతడు వదులుకుంటాడు. దేనిని వదులుకుంటాడో దానిచేతనే యెదుటివాడు బంధింపబడుతాడు. నీవు వదలజాలని వస్తువులను పొందజాలవు. నీవు గట్టిగా పట్టుకొన్న వస్తువులనుండి నీకు విడుదల రాదు. నీవు దేనిని అంటిపెట్టుకొని ఉంటావో అది నీకు ప్రతిబంధక మవుతుంది. దేనిని నీవు వదులుతావో అది నీది అవుతుంది. అప్పుడు నీవు దానికి వశుడవు కావు. నీవు ప్రేమనే వశములో ఉంచుకుంటావు. అవ్యాజమైన ప్రేమకు తక్కువయినవన్నీ నిన్ను చుట్టుముట్టి బంధిస్తవి. నిన్ను పీల్చివేస్తవి. పీల్చి, బాధించి, హాని చేస్తవి. అవ్యాజప్రేమ బంధమోచకమైనది. మహిమాన్వితమైనది. ఇతరులను సంతోషపెట్టితే స్వర్గమంటే యేమిటో భూలోకములోనే రుచిచూపినవాడ వవుతావు.

ఈ వ్యాసం ముగిస్తాను. ఈలోపుగ ప్రేమ యేమిచేయగలదో నేనెరిగిన అనుభవజ్ఞులయిన యిద్దరు మానసిక చికిత్సావేత్తల అనుభవాలను పేర్కొంటాను. అందులో ఒకనిని ఆస్ట్రేలియాలో నేను కలసికొంటిని. అతడు పిచ్చి ఆసుపత్రికి ప్రధానిగా నుండెను. ఒక యువతికి అతడు పిచ్చి కుదిర్చెను. ఆమె నన్ను ఆతని ఉపన్యాసము వినుటకు తీసుకొనిపోయెను. అతడు బ్రతుకు. ప్రార్థన, ప్రేమ వీనివలన అతడు రోగములను కుదుర్చుచుండెను. నివారింప సాధ్యము కానివి అని వదలిపెట్టిన మొండి వ్యాధులను అతడు కుదుర్చుచుండెను. ఈ రోగములకు మూలకారణము వారి జీవితమంటే యేమిటో నిజముగా తెలియదనియు, జీవితమంటే యేమిటో వారికి తెలియునట్లు చేస్తే

రోగములు నయమగుచున్నవని ఆతడు తెలిపెను. ఓరిమితో ప్రేమించుట, ప్రార్థించుట - వీనివలన వారికి జీవితమంటే యేమిటో తెలియుచున్నదని దానితో వారి రోగములు నయమగుచున్నవనియు ఆతడు తెలిపెను.

నేను అమెరికాలో ఒక డాక్టరుగాని యింట బసచేసి యుండగా యింకొక విషయము వింటిని. కుదుర్పవశముగాని మొండి వ్యాధులను అసంఖ్యాకముగా కుదిర్చిన ఒక మానసిక చికిత్సా నిపుణుని ఉపన్యాసమునకు, ఆతడు, ఆతని కుమారుడగు డాక్టరును వెళ్ళి, వినియుండిరి. ఆతడు తన ఆశ్రమములో 10 మొదలు 20 సంవత్సరముల కాలమున్నవారిని చూపెను. దాదాపు అందఱి రోగములును నయమాయెను. ఆతడు చేయు వైద్యము చాలా సులభము. అతని రోగులలో కొందఱు స్త్రోతిబేకుండా గంటల తరబడి కదల మెదల లేక పడి యుండిరి గంటల తరబడి ఆతడు వారి ప్రక్కన పరుండును. వారిని ప్రేమించును. వారిని కనికరించుచుండుచు కొంతకాలము గడిచిన తరువాత వారియందు స్వల్పమైన ఫలితము కాన్పించును అప్పటి నుంచి క్రమ క్రమముగా వారిని బాగుపఱచి తిరిగి తెలివి, సుఖము వారికి కలిగించును. హోమోపతిని కనిపెట్టిన హోమోపాథిగా రిల్లే చేయుచుండిరి. పూర్తిగా పిచ్చిన పుట్టిన ఒక యుద్ధవీరుని (General) అతడు బాగుచేసెను.

భగవద్భక్తుని సన్నిధిలో రోగములు తమంతినే నివారణమగునని భారతీయగ్రంథములయందున్నది జడు కృష్ణమూర్తిగారి సన్నిధిలో నేను 2 విషయములను స్వయముగా దర్శించినాను. భగవంతుని ప్రేమ, చైతన్యము ప్రసారమవుతూ ఉంటుంది గనుక ప్రతి భక్తు

డును స్వయముగనే రోగనివారక శక్తిగా ఉండును అని యింకొక గ్రంథములో నున్నది. గాఢమగు ప్రేమగూడ రోగములను నివారిస్తుంది. ప్రేమ సుమండి ఇచ్చాబలముగాదు.

ఒకనికి భార్యపై అమితమగు ఆదరణ గలదు. ఆమె చావు బ్రతుకులపై నున్నది. డాక్టరులు ఆమె ఆరాత్రి గడచిన బ్రదుక దనిరి. ఆ రాత్రియంతయు ఆమె భర్త ఆమెకు ప్రక్కగా మోకరించి ప్రార్థించుచుండెను. మధ్య మధ్య “ప్రేమా నన్ను వదలి పోకుము, తిరిగి రమ్మ, నీవు నన్ను వదలి యుండచాలవు” అని మృదుమధురముగా పిలుచుచుండెను. ఉదయమునకుకొద్ది మార్పుగోచరించెను. ఆమె జీవించి తన భర్తహృదయమును సంతోష పెట్టి నిరకాలము జీవించెను. ఈ సంగతినాకు స్వయముగా తెలియును. మంచి డాక్టరు అంటేను, మంచినాది అంటేనూ యేమీలేదు. తమరోగులను స్వయముగా ప్రేమించే గుణము సహజంగా వారికి ఉన్నదన్నమాట. సత్వసంపన్నుడైన ఒక ముసలి డాక్టరన్నాను. “డాక్టరులు, దాదులు పుట్టుతారు వారికి నేర్పితే రాదు” అని. నేర్చుకొనుటవలన డాక్టరులైన వారి చేతిలో రోగులు పడకుండా దేవుడు రక్షింపవలసినదే.

దివ్యమై, అవ్యాజమై, నిర్వారమైన, ప్రేమ, బంధమునుండి వదిలించును. అదే ఆనందమన్నా, ఆత్మ చైతన్యమంటే గూడా అదే. అది లేనిచో యెన్నిఉన్నా నిరర్థకము.

ఇమిటేషన్ ఆఫ్ క్రైస్తవ అనే పుస్తకములో యిలా ఉన్నది.

“ప్రేమ కాచుకొని ఉంటుంది.  
నిద్రలో మునిగిపోదు.  
భయానికి చలించదు.  
చిక్కులు కలిగినప్పుడు.  
వడిదుడుకులు చేయదు

మందు అగ్నివలెను, వెలుగు జ్యోతివలెను,  
పైకి చూస్తుంది, అన్నింటినీ అధిగమించి  
జయిస్తుంది, ఎవరు ప్రేమింపగలరో వారికే  
యీ వాణి అర్థమవుతుంది.

## భక్తి

భక్తిని గురించి యిట్లు చెప్పియున్నది.

1. అంకోల వృక్షము తొలకరించినప్పుడు  
చెదరిపోయిన తన బీజములను దగ్గరకు చేర్చు  
కుంటుంది.

2. అయస్కాంతము సూదిని ఆకర్షిస్తుంది

3. పరివ్రత తన భర్తనే ప్రేమిస్తుంది.

4. తీగ చెట్టును పెనవేసుకుంటుంది.

5. వది సముద్రములో కలుస్తుంది.

ఇందులో భక్తియొక్క అంతరువులు  
వర్ణింపబడినవి. ఎప్పుడో పరిస్థితులు ఒనగూడితే  
అప్పుడు (occasional) కలగే భక్తి, తీరా  
లలో పర్వాలలో, జయంతిలో, ఉత్సవా  
లలో కలిసేది. అధమాధమమైనభక్తి తనను  
సమీపించినప్పుడే, అదీ ఒకానొక పరిమిత  
మైన దూరమువరకు ఉండేది, ఇండవ  
అంతరువు భక్తి.

పరివ్రతకు భర్తమిది ప్రేమ దేశకాలా  
లను దాటి ప్రసరిస్తుంది. ఆవిధంగా మూడవ  
అంతరువుభక్తికే దేశ, కాల, పాత్రలు అడు  
రావు. సరింతరిముగానూ ఉంటుంది. కాని

యిక్కడ వ్యక్తిత్వము మాత్రముపోదు. తీగ  
చెట్టును పెనవేసుకుంటుంది చెట్టుకొమ్మలు  
యెన్ని మెలికలు తిరిగితే తీగగూడ అన్ని  
మెలికలూ తిరుగుతుంది కొమ్మనుండి తీగను  
విడదీయడం సులభంగా నుండదు. బలవంతాన  
తీస్తే తెగిపోతుంది. నాలుగవ అంతరువుభక్తి  
యీ విధంగా ఉంటుంది. భగవంతునితో  
అన్ని విషయాలలో యేకత్వము వస్తుందిగాని  
యింకను తన నామరూపాలు పోవు.

నది సముద్రాని చేరుటకు దోవలో పర్వ  
తాలు, అరణ్యాలు అడ్డువస్తే ఆగదు. అడాలు  
వేస్తే, పొంగి, పొరలి పరుగులు తీస్తుంది.  
సముద్రాని చేరుతుంది. నామరూపాలు పోతే,  
తీయ్యని నదీజలం ఉప్పనై పోతుంది. నదీజలం  
సముద్రజలం ఏకమై అంతా సముద్రజలమే,  
సముద్రమే అవుతుంది. ఇది అవ్యాజ భక్తి  
యనుపేర చెప్పబడే అయిదవ అంతరువు.

## ఆరోగ్యమునకు

సూర్యనమస్కారములు చేయండి.

యోగాసనాలు వేయండి.

సూర్యనమస్కారములు 0-8-0

యోగాసనములు 2-0-0

సూర్యనమస్కార పటము 0-3-0

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,

ఏ. జి. టెన్ బిల్డింగ్సు, విజయవాడ-2



## శ్రీ ర చి కి త్న

క్షీరము సామాన్యముగ మధురమైన పాకము, రసముకలది. అది స్నిగ్ధముగ నుండును; బలము నిచ్చును. ధాతువులను వృద్ధిజేయును. వాతపిత్తములను హరింపజేయును. శుక్రమును అమితముగ వృద్ధిజేయును. శ్లేష్మకారి. గురు త్వముజేయును. శీతకరమైనది. అయితే పైన జెప్పిన గుణములు కొన్ని క్షీరములకుమాత్రమే కలవు. కొన్ని క్షీరములకులేవు. ఉదాహరణకు లొట్టిపిట్టపాలు కొంచెము ఉష్ణముగ, రూక్షముగ, లవణముగ నుండును. మేకపాలు లఘువుగ నుండును గొట్టెపాలు ఉష్ణముగ నుండును. ఒక డెక్కగల జంతువుల పాలు కొంచెము లవణముగను, ఉష్ణముగను, పుల్లగను ఉండును.

శాలిపిష్టముచే జేయబడిన సమస్త భక్ష్యములు గురువుగ నుండుటవలన చిరకాలము వరకు విదాహావస్థను జెందియుండును అయితే పాలు మాత్రము గురుత్వము గలదియైనను, విదాహావస్థయందు చిరకాలముండవు. విదాహావస్థను జెందజేయనే ముందుగానే మధుర పాకమును జెందును

స్త్రీలయొక్క ఆహారరసమే పుత్రప్రీతిచే క్షీరముగ పరిణమించుచున్నది.

### ఆ వు పా లు

క్షీరములన్నిటిలోకి ఆవుపాలు చాలా బలకరమైనవి. పాలు బలకరమైనవి కనుకనే ప్రకృతి పమువలన ఓజస్సు క్షయించినప్పుడు, పాలు ఔషధముగ నుపయోగింప బడుచున్నవి. బలకరమైన వస్తువులన్నిటిలోనికి పాలు శ్రేష్ఠము. నిరుష్ణమైన రశమీర్య విపాకాదులకు పాలు సాధనము. గాయము, ధాతు క్షయము గలవారికి

హితకరమైనది. ధారణాశక్తి నిచ్చును. బలము కలుగ జేయును. ఈ లక్షణములు చనుబాలకు గలవు. పాలు శరీరమందు త్వరితముగ వ్యాపించును. శ్రమ, భ్రమ, మదము, శ్వాసకాశములు, అతిదప్పి, ఆకలి, జీర్ణజ్వరము, మూత్రకృచ్ఛము, రక్తపిత్తము, వీని నన్నింటిని బోగొట్టును.

### ఎ ను ము పా లు

ఎనుముపాలు అమిత అగ్నిదీపనము గల వారికి, నిద్రలేనివారికి హితకరమైనది. ఎక్కువగ గురుత్వమును జేయును. శీతవీర్యము గలది.

ఆవుపాలు చాల స్నిగ్ధముగ నుండును. దానికంటె గొట్టె, మేక, ఎనుము మొదలైన జంతువుల పాలు యధోత్తమము. స్నేహహీనముగ, ఎక్కువ గురువుగ నుండును. గొట్టెపాలకంటె మేక పాలు, మేకపాలు కంటె ఎనుముపాలు అంతకంటె ఎక్కువ గురువుగ నుండును. ఆవుపాలకంటె ఎనుముపాలు ఎక్కువ గురుత్వము గలవి మిగుల శీతకారి. నిద్రను గలుగ జేయును. ఆవుపాలకంటె 4 భాగములలో 1 భాగము స్నేహము లగ్నియుండును. పిత్తమును హరించును. ఆవుపాలకంటె ఎనుముపాలు స్నిగ్ధముగ నుండును, గురుత్వము గలది. నిదురను బుట్టించును అని వేదోక్తమే జెప్పబడియున్నది.

### మే క పా లు

మేక తక్కువ నీళ్ళు త్రాగును. విశేషముగ వ్యాయామము చేయును. కారముగను, చేదుగను ఉండు వస్తువులను తినును అందుచేత మేకపాలు మిగుల లఘువుగ నుండును.

శోష, జ్వరము, శ్వాసము, రక్తపిత్తము, అతిసారము-వీటిని హరింపజేయును. అయితే మేకవ్యాయామము చేయక గురుపదార్థములను భుజించుచుండిన యెడల దానిపాలకుకూడ పైన వ్రాసిన లఘుత్వాది గుణము లుండనేరవు. అటులనే ఆవు మొదలగు జంతువుల పాలు కూడ ఆహారాది భేదముల వలన గురు లాఘు వములను కలిగియుండును. రాత్రిలయందు ఆవు మొదలగు జంతువులు వ్యాయామము చేయవు గనుక సాయంకాలమున పితికిన పాల కంటే ఉదయమున పితికిన పాలు గురువుగ నుండును. జంతువులు పగలు వ్యాయామము చేయును కావున సాయంకాలమున పితికిన పాలు లఘువుగ నుండును. గానుగపిండి, కాడి మొదలైనవానిని భుజించు జంతువుల పాలు మిగుల గురువుగను, శ్లేష్మకారిగను నుండును. అందుచేత రాత్రింబవళ్ళు మల మూత్రాదులలో కట్టబడి, సరియైన ఆహారము లేని పశువులపాలు ఎంత ఆరోగ్యము గ నుండునో ఆలోచించుకొనుడు.

### ఒంటె పాలు

ఒంటెపాలు లఘువుగ నుండును. కొంచెము రూక్షముగ, ఉష్ణముగ, ఉప్పుగ నుండును. అగ్నిదీపకారి, వాతరోగము, కఫము, అనాహము, క్రిమిరోగము, శోష, ఉదర రోగము, అర్శస్సు వీటియందు చాల హితకరము.

### చనుబాలు

చనుబాలు వాతము, పిత్తము, రక్తము, అభిఘాతము, నేత్రరోగము - వీటిని హరింపజేయును.

### గొట్టె పాలు

గొట్టెపాలు ఉష్ణవీర్యము కలది. హృదయము నకు హితము కావు వాతరోగమును పోగొట్టును హిఘ్న, శ్వాసము, పిత్తము, కఫములను గలుగజేయును.

### ఏనుగుపాలు

ఏనుగుపాలు స్థైర్యము నిచ్చును.

### ఒకటే డెక్కగల జంతువులపాలు

ఒకటే డెక్కగల గట్టము మొదలగు జంతువులపాలు మిగుల ఉష్ణముగను, లఘువుగను ఉండును. కాళ్ళుచేతులు మొదలగు అవయవములందు గలుగు వాతరోగమును హరింపజేయును. కొంచెము పుల్లగను, ఉప్పుగను ఉండును. శరీరమందు బాధ్యమును గలుగజేయును.

### కాచనిపాలు

కాచనిపాలు కఫమును ప్రకోపింపజేయును. గురుత్వముగలది ఉదాయముగ కాచబడిన పాలు లఘువుగ నుండును. శ్లేష్మమును ప్రకోపింపజేయును. అయితే స్త్రీలపాలు మాత్రము కాచకనే హితకరమైనవి ఇతరజంతువులపాలకుః ౩ భాగము నీళ్ళుకలిపి, నీళ్ళన్నియు ఇగిరిపోయి పాలుమాత్రము మిగులునట్లు కాచినవి లఘువుగ నుండును.

### అధికముగ కాచబడిన పాలు

గడ్డకట్టునట్లు కాచబడిన పాలు మిగుల గురుత్వమును జేయును. నీళ్ళు కలపకుండా 2 లేక 3 లేక 4 లేక 8 భాగములు తగ్గునట్లు కాచబడినపాలు మిక్కిలి గురువుగ, బలకారిగ, సారముగలదిగ నుండును. కాగి చలా

రిన పాలు పి త్తమును పోగొట్టును, కాగి ఉష్ణముగనుండు పాలు కఫవాతమును పోగొట్టును. చెడ్డవర్ణముగలదై గడ్డలుకట్టి దుర్గంధముతో గూడి రసము లేకుండునట్టియు ఉష్ణగనుండునట్టియు నగు పాలను వర్జిచునలయును. పాల మీది మీఁద రక్తపి త్తమును పోగొట్టును. శుక్రము నధికపరచుచు గురుత్వముగలది. ధారోష్ణమైన పాలయందు ఎట్టిదోషము లేక పోవుటవలన అవి అమృతతుల్యములు. ధారోష్ణమైన సర్వశ్రీరములకంటె కాచబడిన పాలు గురుతరములు, గానుగపిండి, ఆమ్లరసము వీనిని భుజించు ఆవుపాలు గురువుగ, శ్లేష్మకారిగ నుండును.

ఇప్పుడు మనము శ్రీరమునకు ఆరోగ్యము నకు గల సంబంధమును తెలిసికొందము. నేటి ప్రభుత్వము ప్రజల ఆరోగ్యమును సరిగ గమనించకన్నది. ఆరోగ్యకరమైన మంచి పాలను సరఫరా చేయుటకు ప్రభుత్వము తగిన చర్య తీసికొనకన్నది. పాలవ్యాపారిస్థులును స్వార్థపరులగుటచే పశువులను ఆరోగ్యకరమైన స్థలములందు పెంచుచు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమును పెట్టకయు, పాలలో అమితమైన నీళ్ళు కలుపుటవలన ప్రజల ఆరోగ్యము చెడి పోవుచున్నది. పాల నమ్మకవారిని దూషించి యేమి ప్రయోజనము? వారి దరిద్రదశయు, అందువలన కలుగు పేరాసయు, మూఢత్వమును ప్రజల అనారోగ్యమునకు కారణములగుచున్నవి. అంతకంటె ప్రభుత్వమే పశువులను ఆరోగ్యమైన స్థలమందు ఆరోగ్యకరమైన మంచి యాహారముతో బెంచుచు ప్రజలకు మంచిపాలను సరఫరా చేయుచుండు నెడల ప్రజలు పుష్టిగాను, బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను, తద్వారా సుఖసంతోషములతో జీవిం

పరా? అందుచేత పాలను గురించిన పరిపూర్ణజ్ఞానము ప్రతివ్యక్తికి అవసరమైయున్నది.

శ్రీరము ద్రవరూపముగు సారము గల యాహారము అది చంటిబిడ్డలకును, రోగులకును, దుర్బలులకును, వ్యాధి కుదిరి స్వస్థపడుచుండువారికిన్ని ప్రధానమైన ఆహార పుష్టిని గలిగించుటకు కావలసిన గుణములు పాలయందు కలవు అవి స్వాభావిక యాహారము సులభముగ జీర్ణమగును. పాలు ఆరోగ్యమును కలుగజేయును, శరీరము పెరుగుటకు పాలు తోడ్పడును. రెండు సంవత్సరములకు దక్కువగనుండు బిడ్డలకు పాలు మాత్రమే చాలును. అయితే పెరిగినవారికిది యెంత దృష్టాంతమైన యాహారమైనను చాలదు. ఆరోగ్యవంతునకు దినమునకు 231 అవున్సుల గట్టి యాహార మవసరము. కాని యాతడు పాలను మాత్రమే త్రాగవలసివచ్చుచో 9 పైంట్లు మాత్రమే త్రాగును. ఈ 9 పైంట్లు పాలను త్రాగుటలో ఆతడు తనకు కావలసినదానికంటె ఎక్కువ నీటిని, కొవ్వును తీసికొనును ఈ రెంటివలన జీర్ణకోశముయొక్క ఆరోగ్యము చెడును. అందుచేత పరియన్నము, రొట్టె మున్నగునవి తీసికొని, కొద్దిగ పాలను త్రాగుట మంచిది. అంతేకాని పాలు పెద్దలకు ప్రధానభోజ్యము కాజాలవు. పిల్లలకు మాత్రమే ప్రధానాహారము.

అన్ని జంతువుల పాలలోకి ఆవుపాలు శ్రేష్ఠమైనది. పాలయందు మాంసముగ నెప్పుడును శ్వేతధాతువులు, బాగ్గుసంబంధముగు ద్రవములు, కొవ్వు, లవణములు, నీళ్ళు చేరి యుండును. విని పరిమాణములు పాలు తీయబడిన జంతువు ననుసరించి యుండును. ఆవు

పాలయందు కొవ్వు తక్కువగ నుండును కావున అవి సులభముగ జీర్ణమగును. గేదె పాలయందు కొవ్వు అధికముగ నుండుటచేత జీర్ణమగుట దుర్లభము. స్త్రీయొక్క పాలకంటె ఆవుపాలలో “కాసీను” అను పదార్థము, లవణములు ఎక్కువగను తీపి తక్కువగను ఉండుటచేత, అవి సులభముగ పేరుకొని, ఆలస్యముగ జీర్ణమగును. మేకపాలలో స్త్రీ పాలకంటెను, ఆవుపాలకంటెను, బొగ్గుసంబంధమగు ద్రవములు తక్కువగ నుండును.

పాలనుగురించి అనేకులకు సర్వయోజనము లేకపోవుటచేత, వీరివలన పాలకు అపకీర్తి కలుగుచున్నది. సామాన్యజాతులతో మనము పాలాహారమును గురించి మాట్లాడుచో, ఆతడు నవ్వుచు అపహాస్యము చేయును. అందుకు కారణము ఉంది. అనేకులకు పాలాహారమును గురించి ఏమియు తెలియదు. అందుచేత వారికి దానియందు నమ్మకము లేదు. ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత కలదు శిశువులకు ఊరము, మూర్ఖులకు పారాయి, మానవులకు జలము. పాశ్చాత్యదేశములలో కొన్ని చికిత్సాలయములు కలవు. అక్కడ ఒక్కపాలతో చికిత్స చేయుదురు ఏ వ్యాధికై నను సరే, ఏ నొప్పికై నను సరే పాలు వాడుదురు పాలు మనహా ఏయితిర పదార్థమును ఆహారముగా నివ్వరు. రోగికి ఇష్టమున్నా లేకపోయినా సరే ప్రతి యోగంట్లను ఒక గ్లాసుడు పాలు యిచ్చుదురు. రోగి త్రాగి తీరవలసినదే ఈ చికిత్సాసాధన నుంటే అనేకమంది రోగులకు రోతగా నుండును. వారికి యధార్థము పూర్తిగా తెలియదు కొంచెముమాత్రమే తెలియును. ఎప్పుడు పాలు అవసరమో ఎప్పుడు అనవసరమో వారికి తెలియదు. అన్నాశయము

పాలను తిరస్కరించునపుడు పాలు రుచిగా నుండనప్పుడు పాలు త్రాగుటకు అసహ్యముగా నున్నప్పుడు, పాలను తక్షణము త్యజించవలెనని అనేకులకు తెలియదు. పాలను త్రాగినప్పుడు రుచిగా లేనియెడల పాలవలన ఎంత మాత్రము లాభములేదని వారికి తెలియదు. ఆహారము విషయములోనైనా అంతే రుచిలేని ఆహారము పుష్టికరమైనదికాదు. అట్టి ఆహారము జీర్ణము కాదు పాలు త్రాగునపుడు అవి రుచిగా లేనియెడలను, త్రాగుటకు ఇష్టములేకున్నను, వాటిని జీర్ణము చేసికొనుటకు తగిన పోషకశక్తి కలదని భావించక పాలను జీర్ణము చేయుటకు తగిన ఆమ్లము అన్నాశయమున లేదని తలంచవలెను ఆమ్లమును మనము సరఫరా చేయవలెను చాలామందికి ఎక్కువ పాలను జీర్ణము చేసికొనుటకు తగిన ఆమ్లముండదు. అందుచేత వాలనుసయోగించు రోగికి పై లక్షణము లున్నయెడల ఎక్కువ ఆమ్లము కావలసియున్నది.

కొంతమట్టుకు నారింజ ఇతర పుల్లపళ్ళు వలన మనకు కావలసిన ఆమ్లము లభించగలదు అయితే ఇవి అంత శక్తివంతమైనవి కావు. అన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమయినది నిమ్మరసము. ఈ రసములను త్రాగిన తరువాత పాలను త్రాగినయెడల రుచిగా నుండును. మొదటలో నిమ్మరసము త్రాగరాడదు. పాలను ఉపయోగించి చివరకు అసహ్యము కలిగినప్పుడు నిమ్మరసమును త్రాగుట మంచిది. రోగిలక్షణములు పోవువరకు నిమ్మరసమును త్రాగుచుండుట మంచిది అన్నాశయమునకు తృప్తి కలుగువరకు ఎన్ని నిమ్మకాయలనైనను వాడవచ్చును ఈ పని చేసెట్లయితే పాలు త్రాగవలసినది వాంఛ కలుగును.

నిమ్మకాయరసమును త్రాగగానే పాలు త్రాగకుండా ఉండిటం మంచిది, కొంత విరామము అవసరము. నిమ్మరసము త్రాగగానే పాలను త్రాగినా ప్రమాదములేదు ఉదయమున లేవడముతోనే పాలు జ్వప్తికి రాగానే దోకు వచ్చుచున్నట్లుండినవారు నిమ్మరసమును త్రాగగానే పాలనిన రోతపోయి, పాలను త్రాగ పొంఛించుదురు.

పాలాహారమును గురించి సామాన్య లెవరికి తెలియదు. అందేమియు ఆశ్చర్యములేదు. కాని సామాన్య వైద్యులకు కూడా తెలియక పోవుట ఆశ్చర్యకరము. పుల్లని రసములతో పాలను త్రాగగూడదనియు, అటుల త్రాగిన యెడల ప్రాణమునకే మోసము కలుగుననియు వారు చెప్పుదురు. పుల్లని రసములతో కలిపినప్పుడు పాలు జీర్ణము అవవనియు, పాలు పుల్లని రసములు ఒకదానితో నొకటి కలువ వనియు వారు చెప్పుదురు నిజమే, అవి రెండూ కలువవు. అయితే యధార్థ మేమంటే, పాలను జీర్ణము చేయుటకు అన్నాశయమునకు పుల్లని రసములు అవసరమై యున్నప్పుడు, పుల్లని రసములను త్రాగితేనేకాని పాలు జీర్ణమవు కదా అప్పుడు పుల్లని రసములను త్రాగితీరవలెను కదా. ఈ సాధనప్రకారము దినమునకు ఎన్ని కేరల పాలనైనను త్రాగవచ్చును.

మొదటి రెండుమూడు రోజులు అరగంట అరగంటకు 1, 2 గ్లాసుల పాలను త్రాగుట మంచిది అయితే వారి వారి శక్తినిబట్టి గ్లాసు కంటే ఎక్కువ త్రాగవచ్చును పెద్దవాళ్ళు త్రాగినంత చిన్నవాళ్ళు త్రాగలేరుకదా, సామాన్య మానవులు దినమునకు 5, 6, కేరల పాలు త్రాగవచ్చును

రోగులు పాలతోపాలు ఒక్క పుల్లనిరసములు మినహా ఇతర ఆహారములు వేటిని తీసికొనిరాదు. పుల్లని పళ్ళెను తక్కువగా అనగా పాలను జీర్ణము చేయుటకు అన్నాశయమునకు కావలసినన్ని తినవలెను

రోగి ప్రాతఃకాలమున లేచేలేవడము లోనే, నిమ్మకాయలో సగముకాని, లేక ఒక నారింజపండు రసము ఒక నిమ్మపండు రసము కలిపి త్రాగవలెను నారింజపండుకు కన్నము చేసి అందులో నిమ్మ రసమును పిండి, అప్పుడు నారింజరసమును చీకవలెను. రెండురసములను కలుపుటవలన నిమ్మరసముయొక్క పులుపునా కొంతమట్టుకు తగ్గించును.

పాలను త్రాగ మొదలిడినప్పుడు అనేక యెడలక్షణములు కనిపించును. నొప్పులు కనిపించును. నీకు అర్థము కానట్లుగా అవయవములు వాటివాటి పనిచేయులేకపోవును. లక్షణములు విపరీతముగ కనిపించును అనేకులు భయపడి ఊహింపరాని ప్రమాదములు సంభవించు ననుకొందురు అవి తగుచు విపరీతముగ కనిపించును ఈలక్షణములను మనము లక్ష్యపెట్టరాదు. పట్టువిడవకుండాను, మనస్సాక్షిగాను పాలను త్రాగుచుండిన యెడల మేలు కలిగితీరును. పాలు సంపూర్ణాహారము. అవి శరీరమందలి ఎత్తిభాగమును పోషించును.

సామాన్యముగా కనుపించు లక్షణము లేవియన, ఉబ్బు, కడుపు నిండినట్లుండుట ఇక ఏమాత్రము భుజించుటకు ఇష్టముండదు. ఒక్క పర్యాయమే రెండుభోజనములు చేసినట్లుండును ఇట్టి యనుభవము సాయం సమయములందే కలుగును. అది సయమయి తీరును కావున ఎవ్వరు భయపడవలసిన అగత్యములేదు. పాల

లోని నీళ్ళు ప్రసరణలో కలియగానే కడుపు నిండినట్లుండుట క్రమముగ తగ్గును. లక్షణము కూడా పాలను త్రాగుకొలది క్రమముగా 1-14 దినములలో అణగిపోవును.

దినమునకు 2 టెన్సుల బరువు చొప్పున వృద్ధియగును. ఒక్కరోజులో 6 పానుల బరువు వృద్ధి అయినవారుకూడ కలరు ఈ విధముగా చేస్తే దినమునకు 3 పానుల తూకము వృద్ధి అవును ఈ విధముగ వృద్ధియైన తూకము మంచిది కాదని కొందరందురు. నిజమే. అనేకులలో ఈ రసములవల్ల జీవకణసముదాయము గట్టిపడి ఫలితము శాశ్వతముగ నిలచును ఎక్కువపాలు త్రాగువారికి ఒళ్ళు బాగుగా వచ్చును కాని అది చిరకాలము నిల్వడు వారి మాంసపుకండలు గట్టిపడవు. అందుచేత వారు కష్టములకు నోరుప్పకోలేరు వారు ఎక్కువ దూరము పరుగెత్తలేరు. త్వరలో అలిసిపోవుదురు అలసటలేకుండా వేగముగా వ్యాయామము చేయలేరు. పాలనుండి ఘనపదార్థములకు మార్పును జాగ్రత్తగా చేయుచో సహించుకొనే శక్తి కలుగును. తూకములో వచ్చిన అభివృద్ధి శాశ్వతముగ నుండును.

ఎక్కువపాలను త్రాగునపుడు బద్దకముగాని, మత్తుగాని ఉండును. అయితే ఆహారమును జాగ్రత్తగా మార్చును అది కొలదికాలములోనే తొలగిపోవును 2, 3 రోజులలో తొలగిపోవును

ఎక్కువకాలము పాలను త్రాగునెడల జీర్ణావయవములు, అన్నాశయము, చిన్న పేరేవులు మొదలైన వన్నియు చురుకుగను అమితశక్తితోను పనిచేయును. ఈ విషయమును ఋజువుచేయుటకు దినమునకు మూడు

పర్యాయములు మాంసము, కూరగాయలు వగైరా భుజించువానిని తీసికొని, వానికి పచ్చితిండిని పెట్టుచుండునెడల వాడు తిండికి మాడుచున్నట్లు గాను, తుదకు చచ్చిపోవు చున్నట్లుగాను వాడు భావించుకొనుచుండును వాడు తన యాకలిని తృప్తిపరచుకొనలేడు. వానికి ఆహారము జీర్ణమవదు. అయితే అతడు కొన్ని వారములపాటు పాలను త్రాగుచో తరువాత పచ్చిపదార్థములను తినగలడు. తృప్తి కరముగాను, సుఖముగాను పోషింపబడును. అందుచేత వాని జీర్ణావయవములు పాలను త్రాగకపూర్వముకంటె పాలను త్రాగిన తరువాత బలముగా నున్నవని నిర్ధారణయగును.

పాలు జంతు ఆహారమని అనేకులందును నిజమే. అందుచేతనే అది మానవజనులకు యైన ఆహారముకాదని పైకి కనిపించుటకు ఒక కారణమే యున్నది అయితే అనుభవమును సమ్మతీరవలయునుకదా.

ప్రత్యేకము క్షీరచికిత్స చేయుచున్న చికిత్సాలయములలో రోగిని పరుండబెట్టి, అరగంట అరగంటకు పాల నిచ్చుచున్నారు సత్య లితములు స్పష్టముగ కనుపించుచున్నవి. రోగములు నయమగుచున్నవి. అయితే ఒకటి మాత్రము సత్యము. పడకమీద ఉన్నప్పుడు పాలవలన శరీరముయొక్క తూకము వృద్ధి అయినప్పటికి జీవకణ సముదాయముమాత్రము దృఢముగ నుండదు.

ఇప్పుడు క్షీరచికిత్సకు పూర్వము ఉపవాస మవసరమని మనము గమనించ వలసియున్నది కొందరు యెక్కువ కాలము ఉపవాస ముండుటకు వానికి ఇష్టములేక ఉపసించు నెడల





## ప్రకృతివైద్య శాస్త్రాభ్యాసము

కందాళ వెంకటాచార్యులు

ఆరోగ్యమునకు మార్గము ప్రకృతి జీవనమే

ప్రకృతిమాతచేతులను జాచిపిలచుచున్నది, “ఓ బిడ్డలారా! ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొని పలు యిడుముల ననుభవించుచు నిరాశాపరులై హృదయవేదనతో కొట్టుకొనుచున్న మీరందరు నా వైపు తిరుగుడు. నాశన్నిధానమున జేరుడు. మీ హృదయ పీరముల నాకర్పించి మీ బాధలన్నిటిని నాకర్పింపుడు. మిమ్ములను త్రాసులో తూచను. నేను అమితానందముతో మీ కెల్లరకు సహాయము చేసెదను”

ఏ యితర సాధనము వల్లను నయముకాని వాటి నన్నిటిని ప్రకృతి చికిత్స నయము చేయును.

మిత్రుడా! అవిగో నీ యెదుట రెండు బాటలు కలవు. నీ యెడమ వైపుననున్న బాట ననుసరించెదవా నీ కనేక ఔషధములు లభించగలవు. కాని అందనేక రాళ్ళు, రిప్పలు, ముళ్ళపొదిలు కలవు నీ యిల్లు, ఒళ్ళు గుల్లయగును. నీ వాదారిని గొంపోవు నీతోడి మానవులయిండ్లు, ఒళ్ళుకూడ గుల్లయగుటకు కారకుడ వౌదువు. ఆ బాట అనారోగ్య మందిరమునకు దారితీయును. నీ కుడివైపున నున్న బాట మనోహరమైనది, ఆనందదాయకమైనది ఈ బాట ననుసరించెదవా బలవంతుడవగుదువు ఆనందోత్సాహముల నోలబాడుదువు. అది ఆరోగ్యమందిరమునకు దారితీయును. ఈ మార్గమున నీవు నీతో గొంపోవు నీతోడిమానవులుకూడ బలవంతులగుటకును, ఆనందోత్సాహముల నోలబాడుటకు కార

కుడ వగుదువు. నీ వేమార్గమున బోవుటకు నిశ్చయించు కొంటివి? ఇప్పుడే నిశ్చయించుకొనుము. నీతోడి మానవులనుకూడ నే బాటను గొంపోయెదవు. కాని ప్రకృతి మార్గమే ఆరోగ్యమార్గమని మరువుకు సుమా!

ప్రకృతి చికిత్సయనగా ఆరోగ్యశాస్త్రము. అంతెకాదు సుమా, ఆరోగ్య సాధనములచే వ్యాధులను నివారణ చేయు శాస్త్రము కూడాను

నేడు మన భారతజాతి చాల హింసస్థితిలో నున్నదికదా. తిరిగి మనజాతి బాగుపడవలయునన్న ప్రకృతి జీవనము, ప్రకృతి వైద్యము అవసరము ఈ విషయమున ప్రస్తుతము ప్రభుత్వమువారు కల్పించుకొనరు అందుచేత మనమే పూనుకొనవలెను. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క మిత్రుడు ఒక్కొక్క గ్రామమున ఒక్కొక్క ప్రకృతి యాశ్రమమును స్థాపించ నగత్యమై యున్నది ఆతడు ప్రతియోచివారము కొందరిని తన యాశ్రమమునకు పిలిచి వారికి ప్రకృతి జీవనము, ప్రకృతి చికిత్సను గురించి బోధించవలసి యున్నది. ఇక్కార్యమునకు తగిన విజ్ఞానమును మనము సంపాదించుకొనవలసియున్నది. మన ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిస్టువారు అచ్చుపేసిన ప్రకృతి గ్రంథములలో నెంతయో విజ్ఞానము వెల్లడిజేయబడినది. మనము దానిని చక్కగ అర్థముచేసికొని దానిని మనతోడి మానవులకు అందజేయవలసి యున్నది.

మిత్రుడా! ప్రకృతి విజ్ఞాన వ్యాప్తికి మనము సర్వము త్యాగము చేయవలసి యున్నది. ఈ బౌద్ధతను మనము వహించక తప్పదు ప్రకృతిమాత మనకై యెదురుచూచుచున్నది మన మార్గదర్శకులగు టాయీకూనే జప్, నీప్, లిండహార్, బ్లెక్, మేక్ పెడెన్, నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, మొదలగు మహా సీయుల మార్గముననే మనమున్నూ పోవలెను.

నేను మీయందరిని కలుసుకొని, మీతో మాట్లాడి, మిమ్మలను ప్రోత్సహించుట దుర్లభముగా నున్నది. ఈప్రకృతి ప్రతీక ద్వారానే నేను మీతో మాట్లాడగలను ప్రకృతిమాత సేవ చేయండి, లేవండి, నడుములు బిగించండి, ముందంజ వేయండి మీ కెల్లరకును నా ప్రేమ పూర్వకాభి వందనములు,

## ను ప్రసద్ధులు.

వారి జీవితములనుండి నేర్చుకోదగిన ఆరోగ్య విధులు

### 1. జార్జి బెర్నార్డ్ షా

ఆతనికి దైహిక, మానసిక పరిశ్రమలవలన శక్తి ఊడిగి పోయేది చీకటిగదిలో గంటలాది గట్టి నేలమీద పరుండ వలసి వచ్చేది దానితో ఆతనికి తగ్గిపోయిన శక్తి చేరు తుండేది. యోగాసనాలలో శవాసనము వేసిన యెడల కొద్ది కాలములోనే తగ్గిపోయిన దైహిక, మానసిక శక్తులు చేరుకొనును అనియున్నది. ఈ సంగతి ఆసభవ పూర్వకముగా యోగాసనములు వేయుచున్న మనకు కూడ యగుచున్నది.

అమర్పిపెట్టిన విషయముల వలనగాక యెవరికి వారు ఆలోచించుకొనునట్లు చేయుటకు తన జీవితమంతయు బ్రయత్నించి విజయము పొందినవాడు జార్జి బెర్నార్డ్ షా ఎవరికి వారు ఆలోచించుకొనుటకు గూడ ఆతడు సరియైన బాటల నేర్పఱచెను ఈ పని చేయుటకు యెంతగానో ఆలోచింపవలెను ఎంతగానో మెదడు శ్రమపడవలసి వచ్చెడిది అందువలన మెదడును, మెదడునందు శక్తి యుడుగుటవలన నాడీమండల మందును, నిస్సత్తువ గలుగుచుండెను అయితే ఆ నాడీశక్తి పూర్తిగా శిథిలమయ్యేదాకా ఆతడు శ్రమపడే వాడుగాదు. సకాలములోనే జాగ్రత్తపడి నాడీశక్తి చేకూర్చుకొనుటకు ఆతనికి కాశ్యముండేది

ఎంతోమందికి మానసిక పరిశ్రమవలన తగ్గిపోయిన శక్తి దేహపరిశ్రమవలన చేరుకుంటుందని తెలియదు ఈ సంగతి జార్జి బెర్నార్డ్ షాకు బాగా తెలియును అందు వలన యింటివద్ద నున్నప్పుడు దినమునకు 1, 2 గంటలు దేహానికి శ్రమకలిగించే పనిని చేయుచుండువాడు ఒక

పటములో సా కట్టెలు వేయుటకు గొడ్డలితో పని చేయుచున్నట్లు కనిపించుచున్నది. ఇట్లు పరిశ్రమచేయుట వలన ఆతని దేహబలము వృద్ధిపొందేది. అందువలన ఆతని మానసిక శ్రమను దేహము ఓర్చుకొనేది మానసిక పరిశ్రమచేసే ఆసేకులవలె ఆతనికి దుర్బలముచేత వచ్చే రోగాలు కలిగేవి కావు. మన తెలుగు కవులలో, కందు కూరి వీరేశలింగము, వెంకటకృష్ణ, యేటుకూరి వెంకట నరసయ్య, బుచ్చి నుందరరామకృష్ణ, మొదలగు వారందఱు ఏదోవిధంగా దౌర్బల్యముతో జీవించినవారేగదా.

ప్రజ్ఞానిధులకు యెందరితో తాను యేమి తిన వలెనో తెలియదు అట్లుగాక సా తాను యేమి తినిన తన దేహమనోబలములు తగ్గిపోకుండా ఉండునో, దేహమునందు మాలిన్యములు పేరకుండునో, యెట్టిగి తినేవాడు. తనకు అపకారము చేస్తుండేమో, అని అను మానము కలిగినదెల్ల కరినముగా వర్జించేవాడు ఆతడు మాంసాహారి కాదు కాకములలో గూడ కాఫీ, టీ, పొగాకు, సారాయి యెప్పుడూ వాడే వాడు కాడు. ఎప్పుడెప్పుడు శక్తిహీనమైనట్లు లోచెడిదో వెంటనే యేదో శక్తి కలిగించే మందు తినటం యెంతో మందికి అభ్యాసము కాని సా అట్టివేసి తినేవాడుకాదు. శాంతిముగా మానముగా ఉంటే పోయిన శక్తి చేరు కుంటుందనియు మిగిలిన మందులన్నియు అపకారమే చేయుననియు ఆతనికి బాగుగా తెలియను

విశ్వమునందలి “ప్రాణశక్తి” మన దేహమునందు ధారాళముగా ప్రసరింపవలెనన్న మనదేహము, మనస్సు

నిర్మలముగా నుండవలెను అనియు, అప్పుడే మనదేహమునోబలములు బాగుగానుండి మనఅభీష్టములు నెఱవెర్చుకొనుటకు అనుకూలముగా నుండునని నా చెప్పేవాను.

ఈ విధంగా యీ పండితుడు విజ్ఞాని దీర్ఘమగు తన జీవితకాలమంతయు, దైహికముగాను, మానసికముగాను తగ్గిపోని శక్తితో అనేక ఉద్గ్రంథములను రచియింపగలిగెను జీవితకాలము సంతటిని ఆరోగ్యనియమములను శ్రద్ధగా పాటించుటవలన యిది సాధ్యమాయెనని నేయిగా తెలుపనక్కరలేదు దీనివలన మనము నేర్చుకొనవలసినదేమనిన, జీవితమంతయు దైహిక, మానసిక శక్తులను దుర్వ్యయము చేసుకొనక పొదుపుగా వాడుకొనునారు వృద్ధాప్యమునందు గూడ ము చిపిచ్చి మొదలగువానికి లోనుగాక, సర్వశక్తులు గలిగి ఆనందముతో గడిపివేయ గలరు.

## 2 విలియం గ్లాడ్ స్టన్

దీర్ఘకాలము ఆరోగ్యముగాను, సమర్థతతోనూ జీవించిన కొద్దిమందిలో విలియం గ్లాడ్ స్టన్ ఒకడు ఇతడు లిబరల్ తెగకు చెందిన రాజకీయవేత్త ఎంతో మానసిక పరిశ్రమ చేయుటపై వచ్చినను, చలింపని ధీరుడు అంత మానసిక పరిశ్రమ చేయుటకు అనువుగా తన దేహబలము శ్రయత్నముతో కాపాడుకొను చుండువాడు సమయము దొరికినంతనే గొడ్డలిని భుజముమీద నుంచుకొని తోవార్డు ఆదవిలోనికి పోయి చెట్లు కొట్టేవాడు నా వలెనే యితడును దేహమును ధర్మమందిరముగా భావించి దానిని కాపాడుటకు అవసరమగు ఆహారపానీయములను యెన్నికతో అనుర్చేవాడు చిన్నతనమునుండియు ఆహారమును బాగుగ నమలుటకు శ్రేయబొందెను తరువాతవచ్చిన డాక్టరు ఫ్లెచర్ మొదలగువారు ఫ్లెచరిజం అనుపేరుగల “నమలు సిద్ధాంతము”ను లేవదీసిరి ఎలెక్షన్ కొరకై చేయు సంచారములందు గూడ అతడు మనస్సునకు కావలసినంత విశ్రాంతి నొసంగువాడు

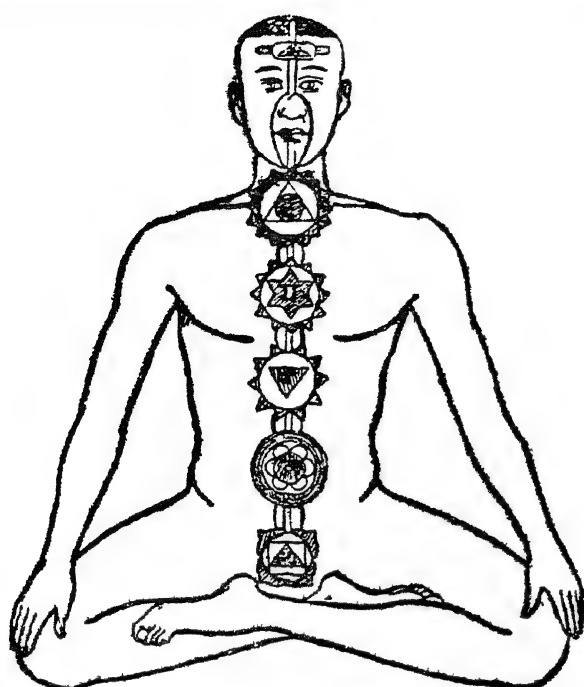
ఒకతూరి ఎలెక్షన్ మీటింగులు జరుగుతున్నై వేలాది జనులు సభలకు మూగుచుండిరి ఒక సభలో నుండి యింకొక సభకు హెటారులో పోతూ అతడు హెటారు కిటికీలోనుండి శ్రద్ధగా బయటికి చూచు శుండెను ఆ కారులోనే ప్రయాణము చేయుచున్న మిత్రుడతనిని — “మీరు ముందు సభలో చెప్పవలసిన విషయములను మననము చేసుకొన్నారా” అని యడిగెను గ్లాడ్ స్టన్ వెంటనే “లేదు వీధి దీపాలు లెక్క పెట్టుచున్నా” ననెను. ఈ విధంగా లిబరల్

రాజకీయవేత్త యైన గ్లాడ్ స్టన్ పండిపోవు వయస్సు వరకును జీవించెను ఆ కాలమున రాజకీయ భారము సంతను వహించెను. రాజ్యమునకు ప్రజలకు, మతమునకు సంబంధించిన ప్రజాభ్యుదయకరమగు విషయములన్నిటికి సంబంధించిన అనేక కరపత్రములను, వ్యాసములను, గ్రంథములను లేఖలను నిరంతరాయముగా ప్రసరింపజేయుచుండెను. అతనికి తెలియని విషయముగాని, అందుకు సంబంధించి వెలువరింపని సాహిత్యముగాని దాదాపు యేమియు లేదనియే చెప్పవచ్చును

## 3 విక్టోరియా చర్చిల్

పూర్వకాలపు క్లౌస్ రెస్టన్ పార్టీకి చెందినవాడు చర్చిల్ గడచిన యుద్ధకాలములో అతడు చూపిన సాహసము, ఓరిమి, నిబ్బరము అనన్య సామాన్యమైనవి. మొదటి డెబ్బలోనే నాజీ రాక్షసులకు వశముగావలసిన బ్రిటిష్ దేశమును శత్రువులకు లోబడకుండ చేయుటయే గాక జర్మనీనే పాదాక్రాంతమగునట్లు చేయుటకు అతని అకుంఠిత దీక్షయే కారణము యుద్ధానంతరము అతని పార్టీ ఓడిపోయినను బ్రిటిష్ ప్రజలు తిరిగి అతనినే ప్రధానమంత్రిగా స్వీకరించి యుద్ధకాలము నను, యుద్ధానంతరమునను తిరిగి వర్తమానకాలము నందును అతని భుజములపై యెంతో కార్యభారము ఒరిగియున్నది అయినను అతడు అచంచలమై దానిని వహించుచునే యున్నాడు. జీవితముయొక్క యేడవ దశకమున గూడ అత డీ పనులను భరించుచున్నాడనిన యిందులో యేదో రహస్య ముండవలెను

నా వలె అతడు ఆహారపానీయములందు నియమము గలవాడని చెప్పటకు వీలులేదు తనకీ శక్తి కలుగుటకు అతడు తఱచుగా నెప్పుకారణ మేమన అతడు ప్రతి దినము మధ్యాహ్నము కొంతకాలము నిదురించును. ఒక్కదినమైనను, వదలక, జీవితకాలమంతయు యీ అభ్యాసమును వదలలేదు 1951 సంవత్సరములో వసంత కాలమునకు ముందు జరిగిన పార్లమెంటులో కామస్సు సభ్యులు రాత్రియంతయు మెలకువతో నుండవలసి వచ్చెను అనేక యుద్ధముల నారితేరిన చర్చిల్ కంటే యెవరును యెక్కువ ఉల్లాసముగను, ప్రజ్ఞగలిగి యుండ లేకపోయిరి చర్చిల్ ఒక్కడే అందరిలోకీ పడుచువాని వలె వ్యవహరించెను చర్చిల్ యేమి చెప్పు ననగా, మధ్యాహ్నం తీసుకొనిన కొలదికాలపు, విశ్రాంతి, నిద్ర వీనివలన తనకు శిర గంటలకు సరిపోన శక్తి వస్తుందట ఇది గొప్ప విషయముగాదా?



## అద్భుత కుండలినీ

రచయిత

కందాళ వెంకటాచార్యులు

\*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, షట్ చక్రములు, కుండలినీ, కుండలినీ మేల్కొలుపుట, పంచప్రాణములు, పంచవాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. శ్యాలికోత్తో చక్కగ జైందు చేయబడినది. ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాలఉపకారి.

త్వ ర ప దు దు! మూల్యము రూ 5—0—0 లు.

మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథ ముచితముగ నివ్వబడును.

వ్యాపారస్థులకు నాలవవంతు కమీషను.

ప్రొ ప్రి ట్టా న ము—

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రష్టు - విజయవాడ

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రష్టు, విజయవాడ - 1.

1952 సం॥రం జూన్ నెల జమాఖర్చులు

జమలు — నెలారంభమున నిల్వ రూ 63-3-8, ప్రకృతి రూ 21-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0-7-0  
పుస్తకములు అమ్మకం అరువు కలిపి రూ 387-13-0, పుస్తకముల పోస్టేజి  
రూ 1-8-0, ఇంటియర్వై రూ 6-0-0, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు రూ 50-0-0,  
పుస్తకముల పెట్టుబడి వసూలైనది రూ 23-0-0 వెరళి రూ 552-15-8.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 17-14-9, పుస్తకముల పోస్టేజి 5-9-0, పుస్తకముల కమిషను  
రూ 85-4-0 జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి  
రూ 5-11-0, మిస్టేనియన్ రూ 0-8-0, పుస్తకముల పెట్టుబడి రూ 267-2-0, వర్గంతి  
రూ 11-5-0, నిల్వ రూ 127-1-11, వెరళి రూ 552-15-8.

విజయవాడ, }  
1—8—52. }

కందాళ వెంకటాచార్యులు,  
ఆనరరీ మేనేజరు.

# ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స	10 0 0
ప్రాథమికభాగం	2 0 0
మధ్యమిక	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

## జలచికిత్స గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 6 0
అత్యుజ్వలచికిత్స	0 12 0
తడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్స శాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరిగుచ్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరలని విపత్తు	0 6 0
తేనె విషతుల్యము	0 6 0

## దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కు పాడు	0 4 0
కల్లుముంఠి, సాగానీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
బొప్పివైద్య మొకయూహ	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననెమి?	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్స	0 5 0
శిశుపాలన	1 0 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల రోగ సంజ్ఞము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేశ్వర	0 3 0
కనీసకానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లవర్ణము	0 12 0
ముఖనిదానము	2 0 0

వివిధచికిత్స గ్రంథములు	
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాప్రదము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాప్రద	0 5 0
తీర్థోద్యమములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాస్త్రం	0 8 0

వివిధచికిత్స గ్రంథములు	
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాప్రదము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాప్రద	0 5 0
తీర్థోద్యమములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

## చికిత్స గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంథరోగము	0 4 0
మదుమేహము	0 4 0
శిబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
వణము	0 6 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
మూర్యనమస్కారములు	0 8 0
మూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనము	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0

## వేదాంతము - ఇతరములు

ఆధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామత్రిస్వామి ఉపన్యాసములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



# పక్షి

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య



1952

నవంబరు

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్ట, విజయవాడ.

## చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలుచందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు, విడికాపీ ఆరుఅణాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. వీ పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. ఎదరు చందాలను అన్యథా పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు,

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరు నామాలను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

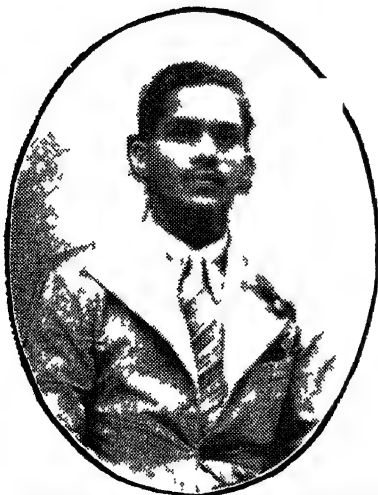
4. కొన్ని కొన్ని కారణంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగు చున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మీము స్వయముగ పోస్టులో పేయు చున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టాఫీసులలో కంప్లైంట్సును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపు నెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారికే వ్రాయవలయును వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,  
దంతలూరు ఆగ్రహారము, పిడపర పోస్టు  
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా

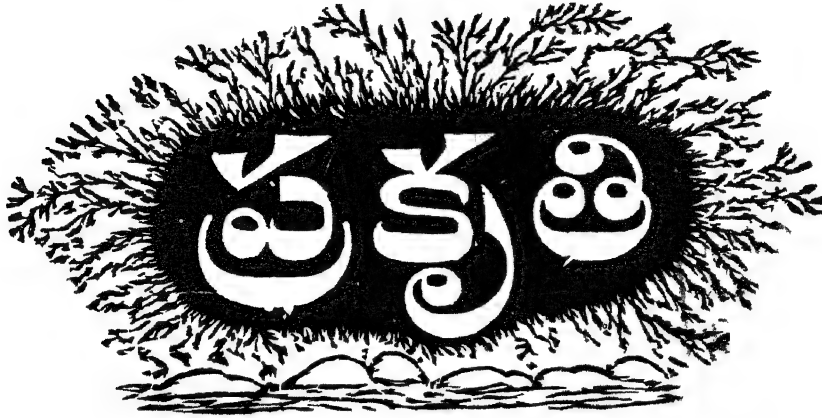
## శుభ వార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కనేరుకా సమీకరణచికిత్స, మగ్గన చికిత్స, మాససికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు నాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారంపబడును వివిధాషధనేవనవల్ల ఇల్లు, నల్లు గుల్లు చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచితరుణము.

క్షయ, షక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠ, మధుమేహము, హృదోగము, నైంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారంపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఐ. యమ్.  
విజయవాడ, 2



సంపుటము 34

సెప్టెంబరు 1952

సంచిక 9

## ఆధ్యాత్మిక చింత

ఆధ్యాత్మికచింతను ఐహికవాంఛలతో చేర్చి వ్యవహరిస్తేనే  
మానవజాతికి శాంతిసౌఖ్యాలు

వర్తమానకాలములో ఈ తరం మనుష్యులంతా ఐహికవాంఛలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం యిస్తూ, ప్రాపంచికసుఖాలకొనసేయెక్కువగా యెగబడి, ఆధ్యాత్మిక జీవనమర్యాదను మరచిపోవడం జరుగుచున్నది. అయితే యిండియా ఇన్ని ఒడిదుడుకుల్లోనూ నిలబడగలుగుతున్న సర్వాధ్యాత్మిక స్థానం ఇంకా మరికొన్ని కలిసిన సుందరదీ అంటే, అందుకు దానికి గల ఆధ్యాత్మికచింతనమే కారణము. జీవితాన్ని సరిదిద్దుకునేవిషయములో ఇండియా ఎవరి దగ్గరకీపోయి ఆమార్గం యేమిటో చెప్పండిని దేవీరింపవలసిన అవసరం యెంతమాత్రమూ లేదు మన ధర్మం, మన విధ్యుక్తధర్మం, ప్రపంచనాగరికతలో మనం వెలిగించిన అమృతజ్యోతి, ఇవిఅన్నీ, ప్రపంచములో యిండియా వైశిష్ట్యాన్ని సంతరిస్తున్నవి

భారతీయుల జీవితమార్గం యేది ఉన్నదో అది సమగ్రమైనది. ఆ మార్గము సర్వతోముఖమైనది. కాయకము, జ్ఞానికము, ఉత్సాహవిషయకము అగు చిత్రవృత్తులను మనము యెప్పుడూ ఉపాంగాలుగా స్వీకరింపలేదు జీవితంఅంటే ఇవి అన్నీ, కాచపాత్రం వంటిదిగానే మనరభావించాం భారతీయతత్వముతో పరిచయమున్న యెవరికైనా “అమృత” అన్నమాట కనిపిస్తుంది దాని అర్థం యేమిటి? “జీవితలాస్యం, చిత్రతృప్తి, ఆత్మశాంతి, ఈ మూడు మహాతత్వాల ఐక్యస్వరూపమే అమృతత్వం” అన్నది ఈ మూడుతత్వాలను జీర్ణించుకొని నిర్భర శాంతిస్ఫూర్తితో మనకే వ్యక్తమవుతుడు. జీవితంయొక్క యీ సమానధర్మ

సాయిని ఆవిష్కరించుకోలేని మనుష్యులు "నూరోసిస్" (నాడీవ్యధ)తో బాధపడుచున్నారు. ఆత్మపదార్థం అన్నవస్తువు ఒకటిఉన్నదని మీ కందరికీ తెలిసినదే. ఇది మనుష్యవ్యక్తిలోని వృత్తులన్నిటికన్నా అతీతమైనది. అద్భుతమైనదీ అగణితమైనదీను. ఈ ఆత్మవ్యవసాయాన్ని మనం అలవటమకోవాలి. ఈ రోజున మనం యింత యిదిగా మనగల్గుచున్నామంటే, ఈ మహాశయాలు, గుప్తముగా

మనల్ని కాపాడుతూ ఉండుటవలనకే. అయితే అట్లా అని దేశంయొక్క ఆర్థికాభివృద్ధికి కారకాలైన విషయాలను విస్మరింపరాదు. అదీ కొనసాగాలె ఈ ఆధ్యాత్మికచింత ఉండాలి. ఈ ఆధ్యాత్మికచింతను మనము విడువకుండా ఉన్నామా, మానవసభ్యతను రక్షించినవారము అవుతాము. లేదా ప్రపంచములోమనోన్న సభ్యతలు అడుగంటినట్లే మన సభ్యతగూడా అడుగంటిపోతుంది.

## దీర్ఘాయుర్దాయ రహస్యం

150 ఏండ్లు పెచ్చేవరకుకూడా మనుష్యులు జీవించటానికి అవకాశంకలదని ప్రఖ్యాత నోబెల్ బహుమతి పొందిన జీవశాస్త్రజ్ఞురాలు హెన్రెట్టా లెవిన్ స్కాయా మాస్కో రేడియోలో ప్రసంగిస్తూ ప్రకటించినది.

మానవదేహములోని జీవకణాలను గుఠించి ప్రత్యేకపరిశోధన జరిపిన యీమె యూక్రెయిన్ లో నూరేండ్లకంటె యెక్కువకాలం జీవించిన 40 000 మంది జీవితవిశేషాలను పరిశోధించెను వారిలో చాలామంది 150 సంవత్సరములకు పైకి జీవించుచున్నామని ఇప్పటి కింకా దృఢంగా పనిపాటలు చేసుకొనుచున్నారు

మన దేహములో ఉండే అల్బ్యూబిన్ (album) అనే పదార్థములో వచ్చే మార్పులే వార్ధక్యలక్షణాలు యేర్పడటానికి విశేషంగా దోహదం చేయగలవని సంతత పరస్పర సంఘర్షణవల్ల ఈ అల్బ్యూక్ తమలో విద్యుచ్ఛక్తి

లో కొంతభాగాన్ని కోలుపోతుఉంటవనీ ఆమె వివరించెను వయస్సుమల్లిన కొలదీ వచ్చే వార్ధక్యలక్షణాలకు సోడా విరుగుడుగా పనిచేయగలదని ఆమె విశదంచేసింది.

అనుభవములో యీ సంగతులకు అర్థం యిది. పిండిపదార్థములు, చక్కెర యీ రెండూ తిన్నగా జీర్ణముకానంత యెక్కువగా తిన్నప్పుడు దేహములో అల్బ్యూమెన్ పెరిగి మురుగుతుంది మురుగుటవలన ఆమ్లాలు పెరుగుతై ఊరసంపద తగ్గిపోతుంది. దేహములోని ఊరసంపద యెంత యెక్కువగా తగ్గిపోతే అంత త్వరలో వృద్ధాప్యం తొక్కుకు వస్తుంది. దేహములోని ఊరసంపద యెండా, గాలి, పనిపాటలు, కూరలు, పండ్లు మొదలగు వానితోను, శాంతచిత్తముతోనూ, ఉద్రేకరహితమైన ప్రవర్తనతోను పెరుగుతుంది. ఈ సంగతి యెఱిగినవారికి వృద్ధాప్యము చిరకాలమురాదు వచ్చినా శక్తి ఉడిగిపోదు

## పా పా యి

పాపాయి అనే పేరు యెలా వచ్చింది? పయ: పాయి (పాలుత్రాగునది) వాపాయి అయిందన్నాడు మా శాస్త్రి కాదు మొట్ట మొదటవచ్చే మాటలు పాపా అని గనుక పాపాయి అయిందన్నాడు మా రావు. ఏమైన పాపాయి అనేక యేకాక్షరాలు అంటుంది. మా మా అంటుంది. నన్నే పిలుస్తోంది అను కుంటుంది తల్లి. బా బా అంటుంది. నన్నే అనుకుంటాడు తండ్రి. తా త అంటుంది. నన్నే పిలుస్తోందంటాడు తాత. తాను కొంచెము దగ్గరచేర్చి పలికితే నన్నే నంటుంది అత్త. ఏ మన్నా అననీ చివరకి ప ప అంటుంది. అదే దాని పేరవుతుంది.

మా అద్వైతశాస్త్రి అంటాడు ఇవేవీ కానేకావు. ఓం అంటుంది అప్పుడు అమ్మ అను కుంటారు. తత్ అంటే తాత అనుకుంటున్నా రు. సత్ అంటే అత్త అనుకుంటున్నారు. అస లా బిడ్డ లోకమాయలోపడకముందు ఓం తత్ సత్ అంటుంది అని.

మనమంతా ఒకప్పుడు పాపాయిలంగా ఉన్నాము. అయితే మనపాపాయితనం మనకు జ్ఞాపకంలేదు. పాపాయిలను చూచాం. కాని వారినిగరించి మనకు నిజంగా యేమీ తెలి యదు మనం కంటాముగాని వారు యెలా పుట్టుతున్నారో యేమి తెలుసు? కనుక పాపాయి పేరు యెందుకు వచ్చిందో నిజంగా యెవరికీ తెలియదు. ఒక జీర్ణమండలము. ఒక శబ్దయంత్రము బాధ్యత తెలియకపోవడం యిది పాపాయిఅని ఒక్కరంకే, మానవభారము యొక్క అతి చిన్న కూర్పు అన్నారు యిం

కొకరు ఏమైనా సరియైన నిర్వచనముకాదు.

పోనీ పాపాయిని వర్ణిద్దామనుకున్నారు. ఇందులోనూ అనేకమైనచిక్కులున్నై. దయా దాక్షిణ్యాలు, కోపతాపాలు లేకుండా ఉన్న దున్నట్లు వర్ణిద్దాం, అనుకుంటే నిరంతరము కదలుచున్న ఒక మాంసపుముద్ద. ఒక ముద్ద తల-అందులోనే రెండుచుక్కలు కన్నులు. ఒక పూర్ణానుస్వారం నోరు తన్నేందుకు 2 కాళ్ళు. చాపేందుకు రెండు చేతులూ, ముఖ ములో ముందుకువచ్చి ఒక ముక్కు. ప్రక్క లందు అతికినవి రెండు చెవులు. పాపాయి అంటే యిదీ. ఇప్పుడు మనం సరిగా వర్ణించి నట్లేనా?

పోనీ వాపాయిచేసే పని యేమిటండీ? ఏడుస్తుంది. రాత్రి పగలూ యేడుస్తుంది. నీవు దగ్గరలోఉన్నావు గనుక యేడుస్తుంది. నీవు ఆవలకుపోవేనూ యేడుస్తుంది. దానికి ఆకలి అయితే యేడుస్తుంది. కోపంవస్తేనూ యేడు స్తుంది. తీరికవేళ కడుపునిండినా సంతోషము గానున్నప్పుడునూ యేడుస్తుంది ఈ యేడుపు లన్నిటికీ మధ్యమధ్య నిద్రపోతుంది. నిద్ర లేచి నప్పుడు ఏవో అవ్యక్తధ్వనులుచేస్తూ కాళ్ళు జాడిస్తూ ఉంటుంది చేతులతో గాలిని పోగు చేస్తూఉంటుంది

పాపాయి కొంచెము పెద్దదై నది. అల్ల రినే జీవనాధారం చేసుకుంటుంది.కాలక్షేపానికి అదేపని. శ్రద్ధగా బుడ్డిలో సీరాపుస్తకాలమీద పోస్తుంది. పనిపెట్టుకొని రసవంతమైన పుస్తక ములోని సారాన్ని ఒక్కొక్క కాయితమే విడ దీసి గాలిలో వదిలివేస్తుంది. గాజుకాయఉంటే

పగులగొట్టి అన్నదమ్ములకు తగువులేకుండా పంచిపెట్టుతుంది. తప్పి వస్తే సృష్టిపరిశీలన చేస్తుంది పండులు యెందుకు బురదలో దొర్లు తున్నాయో అనుభవించి తెలుసుకుంటుంది ఇదీ అదీ కాకపోతే

కరారవిందేన పదారవింద

ముఖారవిందే వినివేశయంతం

నటస్య ప్రతస్య పుటేశయానం

బాలం ముకుందం మననా స్మరామి

అని నోటిలో వేలు వేసుకొని లోకాన్ని మరచి తన్మయానస్థులో ఉంటుంది. తల్లి ఒడిలో ఉన్న పుడు కిరిటాధిపతియైన చక్రవర్తినిబోలి ఉంటుంది. అప్పుడైనా ఊరుకుంటుందా?

“అంకముజేరి శైల తనయాస్తనదుగ్ధము లానువేశ బాల్యాంకవిశేష్ట దుండమున నావ లిచణగ ఒలింపబోయి యా వంక కుచంబు గానకహివల్లభహారము గాంచిన” వినాయకుని వలెగాక చిన్న తగులుతుంది గనుక మర్దిస్తూ ఊతిస్తూ ఉంటుంది

వావాయి యేమి తింటుంది? “సర్వం ఖల్విదంబ్రహ్మ” అని తెలిసిన జ్ఞానివలెవావాయి సర్వవస్తువులను అన్నం బ్రహ్మ అని స్వీకరిస్తుంది. మన్ను, గడ్డి, కాయితాలు, గుడ్డలు, బొగ్గు, మసి, బూడిద, ఊక, తవుడు, దిండులో చూది, బుడ్డిలో నీరా ఆ జ్ఞానిసంగతి నరమానవులకేం తెలుసు? అవన్నీ వదలి యేవోకాసిని పాలో పండురసమో పోస్తారు వావాయి తన రాజ్యాన్ని హరించిన తల్లిని విసుక్కుని సర్వ రోగహరమైన యేడుపుని ప్రయోగిస్తుంది. బిడ్డకు సందుచిక్కితే తిరిగి మీకు యివ్వలేనివి తింటుంది. అందువలన నిరంతరము కావలి కాయవలసి వస్తుంది. ఈ కావలిలో నీకు నిద్ర

పట్టిందా వావాయి నీముక్కు కొరుకుతుంది. వీపు నాకుతుంది. లేదా పట్టెడుబొచ్చు పీకుతుంది. పిల్లలను పోషించటం యెలాగా అనే ఆలోచనలో చాలామందికి మాడున వెంట్రుకలు రాలి అకాలములో బట్టతల వస్తుంది

ఏ ఆదివారమో, సోమవారమో, యితరుల వావాయిలను చూడబోతావు. అప్పుడు జాగ్రత్తగా లేకపోతే యెన్నో పొరపాట్లు చేస్తావు. దానితో తమ తెలివితక్కువతనం బయటపడిపోతుంది. మొదటవచ్చే సంశయము బిడ్డ ఆడదా మగవాడా అని ముందుగా ఆ వావాయిని యిట్లా తే అమ్మాలని అడుగవలెను తరువాత ప్రేమ ఉట్టిపడేటట్లు చేతులోకి తీసుకొని ఆడదో మగవాడో జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలె తరువాత యిచ్చివేయాలె. తరువాత మాటలలో దీనివలన అపహాస్యం రాకుండాపోతుంది. తరువాత యెవరిపోలికరా అనే విషయం వస్తుంది. పోలినా సరే లేకున్నా సరే వావాయి తల్లిపోలిక అని చెప్పాలె ముమ్మూర్తులా తల్లిపోలిక అనేటప్పటికి తల్లికి ఎక్కడ లేని సంతోషంవస్తుంది. తండ్రి దగ్గరలోఉండగా, అతని పోలికయే వావాయిలోనున్నాకూడ ఆ సంగతి చెప్పకపోయినా ఫరవాలేదు. మీ పరువు దక్కుతుంది

వావాయి అదృష్టాన్ని గురించి 10, 12 మందిలో వావాయి ఉండగా వావాయి నూరేళ్లూ జీవిస్తాడనీ, పెద్ద అధికారి అవుతాడనీ దైర్యం గానూ, నిష్కర్ష గానూ చెప్పాలె. అందరూ నోరులు తెరిచుకొని చూస్తారు.

వావాయి ఆలోచన యేమిటో అని, అసలు చాలామంది వావాయి ఆలోచింపదు అంటారు కాని పరిశోధిస్తే వావాయి ఆలో (మిగత 288 వ పేజీలో)



# పూజకొద్దీ పురుషుడు

కోట శ్రీరాములు

ఇట్లా జరగటంలో అసందర్భం ఉండదుగాని, వినటానికి ఆశ్చర్యంగానూ, ఆనందంగానూ ఉంటుంది లోకాడంబరానికి కాని సౌశీల్యం అంటే హృదయ పూర్వకమైన మైత్రితో కలసిన ప్రియ, వినయానురాగాలు ఎవరియందు కనుపించినా తక్కిన జీవజాత మంతా ఆ సంపత్తి చూచి మురిసిపోతుంది.

ఇక రఘుపతి కథ చెప్పుకుందాం, ఆతను బి, యస్ సి చదువుకుంటున్నాడు అవసరమైన యే చిన్నవిషయాన్నైనా హృదయంలోకి తీసుకుంటాడు ఏపరిస్థితుల్లోను తొందరపడడు

హాస్టల్ గదిలో రఘుపతి వివేకానందుని చరిత్ర చదువుతున్నాడు. ఆ ఘట్టం వివేకానందుని దక్షిణదేశ యాత్ర ఒకమహారాజావారి ఆహ్వానంమీదవారికి వివేకానందులు అతిథిగాయుంటారు రాజావారి ప్రత్యేక మందిరంలో వేళ్ళల నృత్యగీతాలు జరుగుచున్నై ఆ సమయంలో వివేకానందులకు ఆ సభకు ప్రత్యేక ఆహ్వానం వచ్చినా కాదని నృత్యమందిరం ప్రక్కనున్న జలజమహాలులో వివేకానందులు విశ్రాంతి తీసుకొంటున్నారు

సర్తనశాలలో ఆ వేళ్ళాంగన గణపతి స్తవం చేసింది వెంటనే - "జయజయ వైష్ణవిదుర్గే" ప్రారంభించి అభినయంతో ఆలపిస్తోంది ఆ ప్రక్కమందిరంలోనున్న ఆ యవ్వన వివేకానందస్వామివారి హృదయం ఆ ఆలాపనతో కరిగి ద్రవీభూతమైంది

మరల ఆ వేళ్ళ "ధీరసమీరే యమునాతీరే" అని ఆలాపించింది ద్రవీభూతమైన ఆ బాలయతిమనస్సు నృత్యమందిరంలోకి ప్రవహించింది. ఆ ప్రవాహంలో ఆతని దేహం సర్తనశాల లోకి కొట్టుకు వచ్చింది అతని పద్మాలవంటి నేత్రాలు అశ్రుపాతం చేస్తున్నై ముఖం బాలసూర్య

ప్రభతో వెలుగుతోంది ఆ సన్నివేశంలో సభికులు తత్తరపడ్డారు రాజావారు లేచివచ్చి భక్త్యావేశంలో నున్న యువకయతికి అగ్రస్థానం యిచ్చారు సన్నిధి మాత్రం చేతనేమో ఆ వేళ్ళాంగన తళతళ లాడే పోయింది

ఆ సమయంలో ఆ బాలవేళ్ళకు ఆ యువకయతి పారితోషికప్రదానంకూడా జరిపిఉంటాడు

అసభ అంతటిలోనూ ఆ వేళ్ళాంగనయందు జగన్మాతాభివ్యక్తిచూచి రసానుభూతిపొందింది ఆయతి వర్షు డొక్కడే అయియుంటుంది ఔను : "నాతల్లి వేళ్ళాయావంతోనూ-దొంగనాయనగానూ వర్తిస్తోంది" అన్న రామకృష్ణపరమహంసగారి శిష్యుడు గాదూ వివేకానందులు అతనిని గురువు వదలి వెడతాడు గనుకనా :

ఇదీ రఘుపతి చదివింది- సర్వసంగ పరిగ్రహకు, సర్వసంగపరిత్యాగికి ఘటించిన ప్రియ భూమిక-అతని మనస్సుకు దివ్య మధుర భావతరంగం తగిలి రసతీర్థమాడించి ఉంటుంది; సంస్కారాన్నిబట్టి జీవితాన్ని విషతుల్యంగానూ, మదురాయ మానంగానూ చేసికో గలుగ వచ్చునని నిర్ధారణ చేస్తున్నాడు

ఇంతలో గదితలుపుతట్టి పోస్టుజవాను ఒక కవరు లోపల వేశాడు తండ్రివద్దనుంచి వచ్చింది. శని ఆదివారాల్లో నగరంవెళ్ళి అక్కడ కరణంగారి కూతుర్ని పెళ్ళిచూపులు చూచుకురావాలట తల్లి తండ్రి అన్నగారూ బయలుదేరుతారట కూన్యమానం మౌఢ్యమి రావటంచేత ముందు లగ్నాలు లేవట కట్టుకానుకలు సమృద్ధిగా యిస్తారట ఇక రఘుపతిదే అవశిష్టం.

ఇదివరలో, రఘుపతి ముగ్గురుపిల్లలను తండ్రి బలవంతంమీద చూచివచ్చాడు ఇతమిత్థమని కేల్చి

లేకపోయాడు వివాహాలు సంకటప్రదమని చెప్పే గ్రంథాలు చదివిపెట్టాడు. మళ్ళీ ఇంకోపుస్తకం చదివాడు. తన ఊహా అంత సత్యం, సమగ్రం కాదన్నట్లు నిశ్చయించాడు భక్తులూ ముక్తులూ చాలా భాగం కుటుంబీకులుగా యున్నారనేమో! ఏమో! ఏ మనుభావమయిందో

శుక్రవారం రాత్రి యింటికి వెళ్ళి శన్మాషస్సు లో తామందరూ నగరికి కారుమీద బయలుదేరారు కారు దిగి బండిమీద నగరి చేరేటప్పటికి 10 గంట అయింది. కరణంగారు అన్ని వసతులూ చేశారు, మధ్యాహ్నం పిల్లనుచూచుకునే ఏర్పాటు చేశారు.

కరణంగారి యింటి నానుకునే దీక్షితులుగారి యిల్లంది తాతలనాటి పెద్ద మండువలోగిలి వారి వంశం వృద్ధిలో ఉండి కాలక్రమేణా విభాగాలై చివరకు దీక్షితులకు 4 ఎకరాలమామి వచ్చింది. 7 గురు కొడుకులు, ఒక కూతురూ పుట్టారు దీక్షితులు కరణాన్ని ఆశ్రయించుకుని ప్రయివేటు పనిచేసి జీవిస్తున్నాడు పిల్లలు చదువులు సాగుతున్నై పెద్దవాడు పెళ్ళికివచ్చాడు. రాజేశ్వరికి వివాహంచేస్తేనేగాని పెద్దవాడి పెళ్ళిచేయడట దీక్షితులు.

కరణం పెద అగ్రహారీకుడు తన కుమార్తె వివాహం కలిసివస్తే అందులోనే ఏదో సంబంధం చూచి నీ కూతురికిగూడా మూడుముళ్ళు వేయిస్తానని కరణం దీక్షితులకు అభయ మిచ్చాడు దీక్షితులు మేనల్లుడు ఏ ఏ చదువుతున్నాడు అతన్ని కరణంగారు పలకిరిస్తే 4 మెం కట్నం బి యల్ ఖర్చుకు డబ్బాయిచ్చే సంబంధం చూడం డన్నాడు కానిపని అది ఖర్చులో ఉచ్చు కలిసివస్తుందని అమాంబావతు ఒక వెయ్యిలో తెలే ఒక చిన్నసంబంధం ఊళ్ళో దాన్ని మనసులో నిశ్చయించుకు కూర్చున్నాడు కరణం

ఇక తన కూతురు శశికళకు సంబంధం కుదరాలి రఘుపతి బి యస్ సి. చదువుతున్నాడని అన్న తమ్ము లిద్దరికి తలో 40 ఎకరాలు, ప్రత్యేకం మేడలు ఆస్తి ఉండటంతో పదివేలవరకైనా మొగ్గుదామని

కరణంగారి ఆంతర్యం ఇంకా లాంఛనాలు అడగమంటాడట పిల్లకు చాల తొడుగుంది సంగీతం, సంస్కృతం ఇంట్లో పంతుల్నిపెట్టి చెప్పిస్తున్నాడు కడసారి పిల్ల పెళ్ళి అతి క్లిభవంగా చేయాలని సంకల్పం

శశికళకంటే రాజేశ్వరి నెల చిన్నది ఇద్దరూ 14 సంవత్సరాల పిల్లలు రాజేశ్వరికి పాటలు పద్యాలు వాళ్ళమ్మ చెబుతుంది అంతా తండ్రిపోలికతో ఉన్నా. చామనఛాయ చంపకు చారెడుకన్ను దేహం మంచి పొవ్వవంగా ఉంటుంది శశికళతో ఎప్పుడూ అడుకుంటూ చెలికలైలాగా ఉంటుంది. శశికళను తల్లి గారాబంగా పెంచుతోంది. రాజేశ్వరి శశికళ గారాబాన్ని పోషిస్తోంది. దీక్షితులు కరణాన్ని ఆశ్రయించాడుగా.

మధ్యాహ్నం పిల్లని చూపటానికి కరణంగారు మధ్యఊల్లో ఏర్పాటుచేశారు శశికళను తల్లి ముస్తాబుచేసి పిల్లతో కలిసి పాటా, పద్యం పాడటానికి రాజేశ్వరిని వత్తానం చేసింది శశికళ జాకెటుమార్చి జాకెటు తొడిగింది రాజేశ్వరి మామూలు అలంకారం తొనే వచ్చింది శశికళకు అన్నివిధాలా రాజేశ్వరి ఊతమియ్యాలి

రఘుపతి, తల్లి అందరూ వచ్చి తివాసీమీద కూర్చున్నారు పెద్దలు అటూ ఇటూ కూర్చున్నారు. శశికళను తల్లి తినుకువచ్చి తూర్పుముఖంగా చూర్చి పెట్టింది రాజేశ్వరి ప్రక్కన కూర్చుంది రఘుపతి తండ్రి—“అమ్మాయి జాతకముందా?” అన్నాడు కరణంగారు “ఉంది” అని సిద్ధాంతివంక చూచాడు దాని కేం యోగజాతకం గ్రహసంపత్తు చూచుకుందురుగాని” అన్నాడు సిద్ధాంతి

రఘుపతితండ్రి “అమ్మాయి నీ పేరేమమ్మా!” అని అడిగాడు “శశికళ” అంది శశికళ “ఏదన్నా పాట అను అమ్మా అన్నది రఘు తల్లి శశికళ నలుగురిలో భయంతో పాడలేక ఆగింది శశితల్లి “రాజ్యం నువ్వు ముందొక పాట పాడు తరువాత అమ్మాయి పాడుతుంది” అంది రాజేశ్వరి చక్కని కంఠంతో సోగకన్నులను ఒకసారి మూసి మధ్యమస్థాయిలో

“వెడలెను కోదండపాణి అనుజ సౌమిత్రితోడ గూడి” అని 4 నిమిషాలు పాడింది, భావగర్భితంగా పాడిన ఆ పాటలో అందరూ తన్మయులయ్యారు. రఘుపతి ఆ పిల్లను తేరిచూశాడు. పాట అయింది శశికళ వంతు వచ్చింది. “వసంత మెంతో ఘాయనిగూర్చెన్” అనే చక్కని పాటను చక్కని కంఠంతో ఆలాపించింది. తరువాత నవీనబాణీలో ఇంకొక పాట ఆలాపించి సరి పెట్టింది, రెండు సంస్కృతశ్లోకాలుచదివి దండాస్వయం చేసింది. రఘుపతితల్లి రాజేశ్వరిని ఇంకొక కృతి పాడమ్మా చింటాను అంది. రాజేశ్వరి “ఓనమాలు వ్రాయగానే నీనామమే కానవచ్చు జానకీరమణా” అంటూ పాడింది. అందరూ తన్మయం పొందారు. శశికళ ఇంగ్లీషుచదివి నాజుకుతనం చూపించింది. అందరూ పండ్లూ తాంబూలాలూ తీసుకు లేచారు. సంతోషం తాండవించింది. రఘుపతితండ్రి మంచి ఉత్సాహం సూచించి ఆదివారంనాటికి సిద్ధాంతిగారిని పంపండి విషయాలు మాట్లాడుకుందామని కరణంగారితో చెప్పారు.

రఘుపతి సరాసరి బయలుదేరి ఉదయానికి కాలేజీకి వచ్చేశాడు. సుందరశర్మను గదిలోకి పిలుచు కున్నాడు. నగరికరణంగారి విషయాలు అడిగాడు. శర్మ కరణాన్ని పొగడి 10 పైనా 15 లోపూ ఎంతైనా గుంజవచ్చున్నాడు. పిల్ల నన్నగా ఉన్నా నాజుకుగా పెరిగిందన్నాడు.

రఘుపతి అస్పష్టంగా సరేగాని కరణంగారి పిల్ల వెంట ఉండి హంగుచేసింది. చామనవాయగల ప్రక్కయింటివారి పిల్లట వెంటనే సుందరశర్మ అందుకుని “అదా దీక్షితులుగారి కూతురు. దీక్షితులు కరణాన్ని ఆశ్రయించుకున్నాడల్లే. వారూ వీరూ మమేకం అష్టపదులు—త్యాగరాజుకిర్తనలు ఎప్పుడూ పాడుతుంది పాడిందా!” అని అడిగాడు.

మంచి భావంతో ఆత్మగా పాడింది. ఆ నేత్రాల్లో మంచి దీప్తి, ముఖంలో పొకుమార్త్యం కనిపించింది. అన్నాడు రఘుపతి వెంటనే శర్మ అందుకుని “ఆ పిల్ల ముఖం అంతా తండ్రిపోలిక. మంచి అదృష్టవంతురాలు. ఏడుగురు అన్నతమ్ములతో పుట్టి ఏకచక్రం ఏలుతుందట అని మా అమ్మ అంటుంది. ఏమన్నా ఆ

పిల్లమీద కన్నువేళావేమిటి అంత దీక్షగా చింటున్నావు అని నవ్వాడు శర్మ.

“నవ్వుతావెందుకు? మంచివస్తువు దొరికితే ఎవరన్నా ఆశపడుతారుగా” అన్నాడు రఘు శర్మ సంశయంతో “నీకు కట్టుకానుకలు చెల్లించటానికి వారిదగ్గర అంత డబ్బులేదే” అన్నాడు “కట్టుకానుకలు చెల్లించేవారి పిల్లదగ్గర శుభలక్షణాలుండవే? అదెట్లా?” అన్నాడు రఘు శర్మ నెమ్మదిగా “ఆ దీక్షితులుగారి కుటుంబంగాడా గౌరవప్రపత్తులలోదే. అయితే క్రమేణా కుటుంబం పెరిగి ఆస్తి షీటిస్తూ వచ్చిందిగాని, అటు ఆయన భార్యవైపువారు కూడా మంచి సాంప్రదాయకులు. దీక్షితులుభార్య దేవీపామ కాదీక్షితురాలు. తండ్రి సంస్కృతం ఆంధ్రం చెప్పించాడు. స్వయంకృషిమీద భాష్యం చదువుకుని ఒక శిన్ని శాస్త్రుర్లుగార్ని సేవచేసి ఉపాసనాతంత్రం నేర్చుకుంది. ఆమాయకంగాఉన్నా మంచి భక్తిప్రపత్తులు గలది. తనపిల్లకు పాటాపద్యం తానే చెప్పుకుంటుంది. ఇక పిల్లవిషయం నువ్వు చూడనే చూచావుగదా! అన్నాడు.

రఘుపతి ఊరుకున్నాడు. శర్మ కొంచెం ముగిసి వైరాగ్యసంపత్తుకూ ఆ పిల్ల భక్తిభావానికి దాంపత్యం బాగా పొసుగుతుందిగాని అర్ధార్థసంబంధంలో మీకు పొత్తు కుదరదన్నాడు. రఘుపతిని నిశితంగా శర్మవంకమాస్తూ “వారి కుటుంబంలో లోపించిన అర్థం నాకు పుష్కలంగాఉంది—కాని నాకు భార్యగా కు ఉండతగిన లక్షణాలు ఆ పిల్లలో కలవో లేవో త్రికరణకుద్దిగా నా భవిష్యత్ జీవితాని స్మరించి చెప్పు మన్నాడు.”

శర్మ ఒక క్షణమిది — ఆ పిల్లయందు సర్లక్షణాలు కలవని చెప్పటంలో నేనేమీ వెనకాడను నేనే ఆ ఊరివారెవరు అది కాదనలేరు. ఇది నిశ్చయం. వయోరూపాలను నువ్వే చూచుకున్నావు గదా? అన్నాడు—“అయితే ఆ పిల్లనే నిశ్చయించుకోమంటావా శర్మా” అన్నాడు రఘుపతి “మా అమ్మగారి మాటలమీద నాకు బాగా విశ్వాసముంది. కనుక మంచి యోగ్యతగల నీకు ఆ పిల్ల జతగూడి ఉభయులూ యోగజాతకులగుతారని నేను నిశ్చయించుకున్నానన్నాడు” శర్మ.

“అయితే దీనికి ప్రయత్నమెట్లా” అన్నాడు రఘుపతి “ముందు ఈ బీదసంబంధం ఎట్లా మీ తలి తండ్రులు ఒప్పుతారు? పైపెచ్చు కరణంగారి కూతుర్ని చూడటానికి వెళ్ళి దీక్షితులుకూతుర్ని ఒప్పుతారా? అన్నాడు శర్మ”

తప్పక జరిగితీరాలి—నా తంటాలు నేపథకాగా : ముందు జరగవలసిన గ్రంథం నీవు చూడు అన్నాడు రఘుపతి “నా చెంతపని మీ నాన్నవాళ్ళకు నీవు నచ్చచెప్పాలిగా అన్నాడు శర్మ—నరే రాత్రికి యింటికి వెళుతున్నా రేపు రాత్రికి వస్తా నీవేం చేయాలో చెయ్యి” అని రఘుపతి శర్మను పంపేశాడు

శర్మ ఆ రాత్రే నగరానికి చేరాడు ఉదయం కాలకృత్యాలతీర్చుకుని దీక్షితులుగారి యింటికి చేరే వ్పటికి ఉదయం 9 అయింది ద్వాదశి శుక్రవారం కలిసిరావటంతో దీక్షితులుభార్య లలితమ్మ త్రిపుర సుందరీచువనేశ్వరి ముందు కూర్చుని మామూలు శుక్రవారంచేసే అప్పున ముగించి “లలితాకళా కలితే! త్రిపురసుందరీ! తల్లీ” అని మంగళహారతి యిస్తోంది. దొడ్లో చులకమ్మకు పూజచేస్తున్న రాజేశ్వరి లోపలికి వచ్చి దేవి పీఠముందు నుంచున్న తల్లికంఠంతో కలిపి మంగళహారతి యిస్తోంది

శర్మ హాలులోకి అడుగుపెట్టాడు ఆనందం తాండవించింది భువనేశ్వరి వరప్రదానంచేస్తున్నట్లు కనుపించింది తన్మయంగాండి పాడుతున్న తల్లీ కూతుళ్ళు అట్లాగే ఉండిపోయారు మడిబట్ట కట్టు కుంటూ దీక్షితులు వచ్చి “ఏరా శర్మా! ఇప్పుడే వచ్చావా! సమయానికి వచ్చావు అత్తయ్య బాపోశన పొస్తుంది లేచి చుడిగట్టుకో!! అన్నాడు తల్లీకూతుళ్ళ సంబోషంగా శర్మను పలకరించి మడిబట్ట యిచ్చారు

భోజనాలసమయంలో పెళ్ళిళ్ళవిషయంవచ్చింది అంతలో దీక్షితులు “మా కరణంగారి సంబంధం మీ శఘుపతీవాళువచ్చి చూచివెళ్ళారు ఇవాళో—రేపో వారు ఏమనుకున్నదీ తెలుస్తుం” దన్నాడు “ఆ పిల్ల వాడు ఎట్లా ఉన్నాడు?” అన్నాడు శర్మ “అబ్బాయి కేం మంచి లక్షణాలతో ఉన్నాడు. అతను ఒప్పుకుంటే

ఎంతైనా యిచ్చి శశని యిస్తామని లచ్చమ్మ త్త చెప్పింది” అంది లలితమ్మ

అపిల్లవాడు లచ్చమ్మ మామ్మకు నచ్చితే మన రాజేశ్వరి ఆ పిల్లవాడికి నచ్చింది ఇట్లా ఘటిస్తవి అన్నాడు శర్మ అదేమిటి! మనరాజ్యం! మనపిల్లా! ఆ అబ్బాయికి నచ్చిందా! అత్తకూతుర్ని బాగా వరస పట్టించావులే” అంది లలితమ్మ “ఏం! అత్త! అతనికి మనపిల్ల నచ్చి నేను చేసుకుంటానంటే మీ రివ్వరా!” అన్నాడు శర్మ “అదెక్కడిమాటలే అబ్బాయి! మన బీదపిల్లలు వాళ్ళకు నచ్చుతారా! ఏవా గంతకుతగ్గ బొంతలు మనకు దొరకాలిగాని” అంది లలితమ్మ, “అట్లా కాదత్తా అతను నాకు ముఖ్యుడు—మీకు ఆశ్చర్యంగాఉందిగానీ—మన రాజ్యాన్ని చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు అది చెప్పటానికి వచ్చానత్తా!” అన్నాడు శర్మ రాజ్యం నవ్వుతూ “మీబావ పెళ్ళిళ్ళ పేరయ్య అయినాడే ఆ సంబంధం శశి కుదుర్చు నాకూ ఏదో అవుతుందిగానీ!” అంది ఊరుకో భడవా! నీవేదో వాటపాడి అతన్ని మంత్రించి వలలో వెసుకున్నావు నికేం అతనే మరలు కున్నాడు—చూడు లలితల్లా అతను మనరాజ్యాన్ని చేసుకునే ఏర్పాటుచేయటానికి వాళ్ళవాళ్ళతో చెప్పటానికి వెళ్లాడు నేను అవిషయం మీతో చెప్పటానికి వచ్చానన్నాడు” శర్మ

దీక్షితులు నిజమేరా! శర్మా!”

శర్మ యధార్థం! మామా! ఇది నవ్వులాట అనుకుంటున్నావా!

ఇంతలో లలితమ్మ అందుకుని “అబ్బాయి! శర్మా! మీరు అనుభవంలేని వయస్సులోవాళ్ళ ఒక వేళ అతను మోజుపడి మనపిల్ల కావాలన్నా మనకూ వారికి తులతూగదు వియ్యానికి కయ్యానికి సమాన స్థితి ఉండాలిగా ముందు విచారించుకోకుండా దిగటం తరువాత వాళ్ళ చిన్నచూపు చూచారని మొతుకోటం తగదు కూటికి పేదైనా కులానికి సఘమేగా! ఏదైనా అవుకుజరిగితే రోషంతో పొడుచుకుచస్తాం ఎందుకూ కన్నుపోయేటంత కాటిక ఆ సంబంధం నేనియ్యమ—

(తరువాయి 285 పేజీ)

# — మ రణా నం త ర జీ వు లు —

— కందాళ వెంకటాచార్యులు —

ఇటీవల నా మిత్రు లొకరు, వీరు పోస్టు మాస్టరుగారు నాకొక యాంగ్లగ్రంథము నిచ్చిరి. దానిపేరు “ హీలింగ్ పింగర్న ”. ఆ గ్రంథమును చదువునప్పటికి నాకు పూర్వము సంభవించిన యనుభవములు జ్ఞాపకమువచ్చినవి “ హీలింగ్ పింగర్న ” యొక్క గ్రంథకర్తగారి యనుభవములలో నొక దానికిని నా యనుభవములలో నొకదానికిని కొంత పోలిక యుండటచేత నా పూర్వానుభవము లన్నిటిని వ్రాయవలెనని బుద్ధిపుట్టినది వ్రాస్తూంటాను, చదువు తూండండి

నేను రాజమహేంద్రవరములో పుట్టి, పెరిగి, అక్కడనే నాకు ప్రాప్తియున్నంతవట్టుకు విద్యను పూర్తిచేసుకున్నాను. కాని నా స్వగ్రామము ఒక పల్లెటూరు ఆ పల్లెటూరులో నే నుండెడివాడను కాను. రాజమహేంద్రవరములో కొంతకాలము నా మేనమామలవద్దనుండి చదువుకున్నాను తరువాత నా తల్లిదండ్రులుకూడ రాజమహేంద్రవరముకు వచ్చిరి నా విద్యాభ్యాసకాలమంతటిని నా తల్లిదండ్రులతోనే గడపితిని కాని ౬ వృషభస్పృడుమాత్రము నా స్వగ్రామమునకు వెళ్ళుచు అక్కడ కొలదిరోజులుమాత్రము ఉండి తిరిగి రాజమహేంద్రవరముకు వచ్చుచుండెడివాడను

మొదటి యనుభవము

నాకు పుమారు 7, 8 సంవత్సరముల వయస్సు వ్వుడు నేను నా స్వగ్రామమందలి వీధిబడిలోనే చదువుకొనుచుండెడివాడను మా జాతులలో ఒక బాలిక పుండెడిది ఆమె నాకంటె కొన్నిమాసములు చిన్నది. నాకు చెల్లెలు అవుతుంది. మేమిద్దరము కలిసిమెలిసి తిరుగుచుండెడివారము ఒకనాటి సాయంకాలమున మేమిద్దరమును ఆమెయొక్క గేదెదూడను పొలమునకు తోలుకొనిపోవుచుంటిమి ఆ దూడను పొలములో వదలిపెట్టి తిరిగిరావలెనని మా యుద్దేశము. ఆ

పొలము మా గ్రామమునకు తూర్పువైపున అరమైలు లోపననే ఉన్నది ఆ సాయంకాలమున సూర్యుడు అప్పుడే అస్తమించుచున్నాడు ఇంకను చీకటి పడలేదు. కొంతదూరము పోవుసరికి మాకు ఎదురుగా ఒక దితి వెనచెట్టుండెడిది. అక్కడకు పోవునప్పటికి ఆ చెట్టు మాకింక పుమారు 20 గజముల దూరమున నున్నది, హఠాత్తుగా ఆచెట్టువద్ద ఒకస్త్రీ నిల్చుండుటగాంచితిమి ఆమె ముసుగువేసుకొని (పునిస్త్రీది) ఇత్తడి కోలముంత చెంబును చేతబట్టుకొని రెండుచేతులు వెనుకనుంచుకొని ఉత్తరముఖముగ నిల్చునియుండెను మేము తూర్పుముఖముగ పోవుచుంటిమి ఆ స్త్రీ మావైపు మాత్రము చూచుటలేదు, ఉత్తరపుదిక్కుగనే చూచుచున్నది మేమిద్దరమును హఠిలిపోయి దూడను అక్కడనే వదలిపెట్టి వెనుకకు తిరిగి పరుగెత్తుచుంటిమి నాచెల్లెలు ఏడుస్తూవచ్చినది, నేనుమాత్రం ఏడ్వలేదు ఊరు సమీపమునకు వచ్చి వెనుకకు తిరిగి చూచితిమి ఆ స్త్రీ కనుపించలేదు

దిరిసెనచెట్టుకు తూర్పున, ఉత్తరమున, దక్షిణమున అన్నియు పొలములే పడమరవైపున మాత్రము ఊరుఉన్నది. ఆ చెట్టు మాగ్రామమునకు 4 ఫర్లాంగుల పైన ఉన్నది మాకు కనిపించినది జీవించియున్న స్త్రీ యైనచో మా వెనుకనే గ్రామములోనికి రావలసియుండెను ఆమె రాలేదు, కనిపించలేదు, మా గ్రామమున 50 ఇండ్లు లోపుననే కలవు కాని అంతకంటె యెక్కువ లేవు. పసిపిల్లదగ్గరనుంచి వృద్ధులువరకు అందరను మే మెరుగుదుము దిరిసెనచెట్టుక్రింద కనిపించిన స్త్రీ ఆగ్రామమున లేనేలేదు

నేను కొంచెము పెద్దవాడ నయినతరువాత వేసవిసెలవులలో రాజమండ్రినుంచి మాగ్రామమునకు వెళ్ళుచుండెడివాడను ఒకసభ్యాయము నే నా గ్రామస్థులను అడుగగా ఆ దిరిసెనచెట్టుమీద ఒక స్త్రీదయ్య ముండెడిదనియు, బాటసారులు ఆచెట్టువద్దకు వచ్చు

నప్పటికి ఆచెట్టును ఊపుచుండెడిదనియు, దాని కాయలు గలగల మ్రోగుచుండెడివనియు నాకు చెప్పిరి

### రెండవ యనుభవము

నేను పుష్టపాఠము చదివేటప్పుడు రాజమండ్రిలో నా మేనమామగారి యింటిలోనే ఉండెడివాడను. నా తల్లిదండ్రులు మా స్వగ్రామములోనే ఉండెడివారు వేసవికాలపు వెలపులకు స్వగ్రామమునకు వెళ్ళితిని మా యింటియెదుట చెరువు కలదు దాని గట్టలో నొకటి చాల యెత్తైనది వేసవికాలములో చల్లగాలికి అందరు ఆగట్టుమీదనే చాపలువేసుకొని వడుకొందురు నేనుకూడా ఆ గట్టుమీదనే వండుకొనుచుండెడివాడను ఆ వేసవికాలములో నాకు జిగటవిరేచనము అగుచుండెను ఒకనాడు రాత్రి నాకు కుడివైపున మా పెద్దతండ్రిగారి కుమారుడు, (పుమారు 18 సం॥ వయస్సు) నాకు ఎడమవైపున నా మేనత్తకుమారుడు (వాడు నాకంటె 3, 4 మాసములు చిన్నవాడు, మా యిద్దరికి 11 సంవత్సరముల వయస్సు) పండుకొనిరి నేను బోర్లపండుకొంటిని మంచి నిద్రలో ఉంటిని సగము రాత్రియైనతరువాత చిన్నచిన్న కంకరరాళ్ళు ఒక్కొక్కటి నామీద పడసాగెను నాకు ఏదో భయమువేసెను కాని, ఎవ్వరిని లేపలేదు కొంచెముపెపైనతరువాత కడుపునొప్పి పెట్టెను. విరేచనమునకు వెళ్లవలసి వచ్చెను నేను మా మేనత్తకుమారుని లేపి వానిని గట్టుయంచున కూర్చుండబెట్టి నేను గట్టుదిగి నీళ్ళవద్ద కూర్చుండి మలవిసర్జనచేయుచుంటిని అనమయమున ఒక పెద్దమామిడిచెంక భడియమని నా వీపునకు తగిలెను మూటావ విసరినాడేమో అని వాని నడగితిని, వాడు వేయలేదనెను నాకు అనుమానము కలిగినది నాకు ఆరుగజముల దూరములో నెడమవైపున గానుగ చెట్టుగలదు దానిమీద చూచితిని ఆ చెట్టుమీద చింత నిప్పులవలె ఎర్రనిమంట కనిపించినది అది కాలిబంతి కంటె పెద్దదిగనుండెను చీకటి చీకారణ్యముగనున్నది దగ్గరనున్న నీళ్లకాని నీలకాని కనిపించుటలేదు. ఇకను తయమువేసి త్వరగా ప్రక్షాళనముచేసికొనివచ్చి పండుకొంటిని తిరిగి నావీపుమీద చిన్న కంకరరాళ్లు ఒక్కొక్కటి పడుచుండెను. ఏమిరా, నీమీద ఏమైనా రాళ్లు పడుచున్నవా అని మాటావను అడిగితిని లేదని జవాబు

చెప్పెను కొంతసేపైనతరువాత ఖర్మముజాలక నా కుడివైపున పరుండిన మా అన్నగారిమీద ఒకరాయి పడెను ఏమిరా మీద రాయివేసినావా అని ఆయన నన్ను డిగెను నేను వేయలేదనియు, గంటనుండి నామీద రాళ్లుపడుచున్నవనియు చెప్పితిని “ఒరేయి, ఎవడవు రా వెదవా, రాళ్లువేస్తున్నావు?” అని బిగ్గరగా కేకలు వయచినాడు అప్పటినుంచి రాళ్లు పడలేదు

నిజముగా మనిషే రాళ్లువేసినాడు, అందుచేతనే మా అన్నగారు కేకలువేసేటప్పటికి వాడు పారిపోయినాడు, రాళ్లుపడలేదు, అని చదువరులనవచ్చును చీకటి అంధకారము కళ్లు కనిపించుటలేదు మేము ముగ్గురము దగ్గరగా పరుంటిమి అచీకటిలో మానవ మాత్రుడు ఒక్కనిమీదనే రాళ్లువేయగలుగుట అసంభవము గానుగచెట్టుమీద పెద్ద మంట కనిపించినది అన్యధాతలచుట కెంతమాత్రము అవకాశములేదు.

### మూడవ యనుభవము

నా పెద్దచెల్లెలు పురిటికి రాజమహేంద్రవరము వచ్చినది ఒకనాడు దయమున ప్రసవించినది మధ్యాహ్నమున మా అయ్యగారు తోటలోనికి వెళ్ళిపోయినారు మా అమ్మగారు పురుటింటిలోనుండిరి సాయం కాలం అయినది మాతండ్రిగారు తోటలోనుంచి ఇంటికివచ్చేటప్పటికి రాత్రి గం 7-30 నిలు దాటుతుంది అందుచేత పిల్లలందరకూ అన్నంపెట్టి నేనుకూడా తింటిని అప్పటికి సూర్యాస్తమయినది కాని ఇంకా చీకటిపడలేదు సంధ్యాకాలం వెలుతురుగానే ఉన్నది నేను భోజనముచేసి వంటయింటి గుమ్మమువద్ద కూర్చొని పేడతో ఎంగిళ్ళు పొర్లించుచుంటిని గుమ్మమున కవతల మెట్లమీద స్లీచెంబు పెట్టితిని నేను ఎంగిళ్ళు పొర్లించుకొనుచుండగ చెంబు గరగరలాడుచుండెను ఏమిటిరా చప్పుడని చెంబువైపు చూచితిని. చెంబుమీద అరచేయి జూచియుండెను ఆ చేయి చెంబును కడులుపుచుండెను చెంబుమీద అరచెయ్యి మిన్నమిగతాచెయ్యి లేదు. నేను చూచుచుండగానే ఆచెయ్యి అక్కడనే చెంబుమీదనే మాయమయినది చెయ్యి ప్రక్కకు జరుగలేదు అంతచెయ్యి మా (తరువాయి 28 పేజీలో)



# ప్రకృతివైద్యము

జూలై సంచిక తరువాయి

ఆంగ్ల రచన  
పి. గోవిందరాజులుగారు

\*

అనువాదం  
వేమూరి శ్రీనివాసశాస్త్రి

శరీరమునందు పలుభాగములందలి అన్యవదార్థములను రక్తప్రవాహమున కందజేసి, శీఘ్రగతిని రక్తమును ప్రవహింపజేయుట వలన మూత్రపిండములు మొదలగు బహిష్కరణావయవముల ద్వారా శీఘ్రముగా వాటిని వెళ్ళగొట్టుటకు సక్రమ మర్దన ఎంతైనా ప్రయోజనకారి దేహములోని ప్రతి క్రియ, ప్రతి ఆవయవము సక్రమమైన మర్దనవలన లాభకరమగు మార్పుల పొందును దేహములోని పనికిమాలిన అన్యవదార్థము బయటకు వెళ్ళగొట్టి బడుటకుగాను, ముందు రక్తమున కందివ్వబడి దాని శీఘ్రగతిద్వారా బహిష్కరణావయవముల కందింప బడవలెను ఈ పనికి మర్దనచికిత్స ఎంతయైనను సహకారి మర్దన వలన రక్తపుగతి వృద్ధి నందును, జలమువలెనే రక్తపు వేగమునకు, శోషరస వాహికలకును, సరములకు మర్దన బహుప్రయోజనకారి శరీరమునందు ఘనీభవించి అక్కడక్కడ పేర్కొన్న రోగవదార్థములకు కదలిక కల్గించి శోషరస వాహికలకు, సిరలకు అందించి, అందుమూలమున ధనుసులగతిని నిరాటంకము జేసి, దేహము ను త్రేజింపజేయు శుద్ధరక్తము, ప్రాణ వాయువు, ఆహారము అన్నిభాగములకు అందించుటకు మర్దన తోడ్పడును

ప్రకృతివైద్యమునకు

సనాతనవైద్యమునకు గల భేదము :

ఇతర వైద్యవిధానములు రోగనివారణకు, ఔషధములు, ఇంజక్షన్లు, శస్త్రము - ఉపయోగించుచున్నవి ప్రకృతి వైద్యము ఉపవాసము, ఆహారనియమము, ఇంకా ఇతరములగు ఔషధములేని విధానము ననుసరించును రోగనివారణకాక కాళ్వత రోగనిరోధమును దృష్టిలో నుంచుకొని తదను గుణమైన పంథా ననుసరించునది ప్రకృతి వైద్యము, జీవితమునందది

మాతన పంథాల నేర్పరచును. తాత్కాలికోపశమనము, శాంతి, గాక కాళ్వతానందము, కాళ్వతశాంతి, కాళ్వత రోగనివారణ అది లక్షించును జీవితమునందు భౌతిక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలలో విమాతన ఆదర్శములను లక్షించి స్థాపించును రోగమువచ్చినపుడు రోగ చిహ్నములనుబట్టి చికిత్సించునవి ఇతర వైద్యవిధానములు అనగా అవి లక్షించునది రోగ తాత్కాలికోపశమనముమాత్రమే జీవితమును ఆదర్శకమగు, ఆకావంతమగు ఆరోగ్యప్రదమగు విమాతనపంథాతో, శోభలతో, జీవనపద్ధతులతో ఎన్నటికిని సంస్కరింపవు, పలితము మానవులు కాళ్వత రోగగ్రస్తులగుటయే ఇట్టి వైద్యవిధానములు ఎన్నటికిని మానవునికి శ్రేయః ఆశ్రేయస్సులు కల్గింపనేరవు. అనగా యీ వైద్య విధానములు రోగము ఏర్పడినతర్వాత, వాని చిహ్నములబట్టి తాత్కాలికచికిత్సను విధేశించి, తాత్కాలికోపశమనమువరకే ఆదర్శించుచున్నది ఈ వైద్య విధానమునలన చికిత్సించబడిన రోగి, మరల మరొక రోగమునకు గురికాడను హామీ యెచ్చటను లేదు

'వైద్యుడా, ముందు నిన్ను నీవు చికిత్సించుకో, అప్పుడు నీ వితరులను చికిత్సించగలవు' అను హెచ్చరిక వైద్యుడు పాటించుట ఎంతో అవసరము, తమకుతామే ఆ రోగములచే బాధపడుచు, అదే రోగములచే బాధపడు ఇతరులను జయప్రదముగా వైద్యులు ఎట్లు చికిత్సించగలరు? సమ్యగ్జీవనము, సమ్యగ్ హారవిహారనియమము నిర్దేశింపని వైద్యవిధానము, వైద్యుడు సంఘమున కెంతవరకు సాయముచేయును? సమ్యగ్ హారవిహారలోపముచే ఏర్పడు లోటును, ఏయితరపద్ధతులు, ఇంజక్షన్లు, సిరములు, వాక్సిన్లు, ఔషధములు, శస్త్రచికిత్సలు భర్తీచేయగలవు? ఏకొద్ది సామాన్యజ్ఞానమునకైనను భర్తీచేయలేననియే తోచకమానదు. సారెన్నో అనుయాయులు అనున

రించు పంథా ననుసరించిన, వేసవికాలపు మంచువలె బాలరోగములు పటాపంచలగుననుటలో ఆతిశయోక్తి యేమియులేదు అది ఎద్దియన “డాక్టర్లు నీ రోగనివారణకు సాయపడలేనప్పుడు, (1) మనస్సును సంతృప్తి సంతోషములతో నిర్మలముగా నుంచును (2) తగు విధమున చాలినంత మానసిక, శారీరకవిక్రాంతి పండుట (3) ఆహారము సక్రమమైనవద్దతిన నియమించుట ఈ మూడు సూత్రములు వైద్యునివలె పని చేయును, ఈ సూత్రములు విజముగా ప్రతివారు అనువర్తించిన రోగమున మానవులంత రోగగ్రస్తులగుటకు అస్కారమే లేదు

పర్యవసానముగా వ్రాయునదేమన ప్రకృతియే రోగనివారణచేయును అనెడు నగ్గుసత్యమును దృఢముగా నమ్మి, అనుసరింపవలెను ఈ దీర్ఘరోగికి సత్యముపైగల నమ్మిక, ఆచరణయే మరల నొకసారి ఆరోగ్యము, నూతనోత్తేజమునొందుటకు ఆశాజ్యోతిని వెలిగించుట కాస్కారమేర్పడుచున్నది ఈ సత్యమును తెలియుట, నమ్ముట, ఆచరించుట అనునవి అందరికి అందుబాటులోనిదే సమృద్ధమున్నవాడు ఆరోగ్యవంతుడై బాగుపడును లేవివాడు అనారోగ్యవంతుడై చెడును ఈ పరమసత్యమును నమ్ముట, ఆచరించుట యన వివిధముగాను షరతులులేని శారీరక, మానసికసంయమనము, ఆహారవిహార నియమము, ప్రకృత్యనుకూలప్రవర్తన, సాత్వికభావప్రసన్నత మున్నగునవి పాటించుటకు అంగీకరించుట యన్నమాట పరిపూర్ణశ్రీత్వము, పరిపూర్ణ పురు

షత్వము, పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యములు ఈ పై సుడివిన వ్రాకృతికవిధానము ననుసరించుటచే మానవ రోగమును వరించును ఇందు ఏవిధమైన సంశయమునులేదు ఈ సత్యమును గుర్తించిన పర్షియాదేశపు కవి జలాలద్దీన్ రూమి యీ విధముగా వ్రాయుచున్నాడు—“చికిత్సావిధానము నీయందే యున్నది అది నీవు గుర్తించుటలేదు” అని

యుగయుగములనుండి చెవులుగలవారు వినగల ఆ బుద్ధభగవానుని ఆదేశమునుసమ్యక్జ్ఞానసమ్యగాయురారోగ్యదూరులమగు మన మంచి, అనగా సాధ్యమైన సమ్యక్జ్ఞానసమ్యగాయురారోగ్యసిద్ధికై ఒక్కసారి విందాము—

సంసారసాగరమున మునుగుచు తేలుచు, సుఖదుఃఖములనెడి నిరంతర అలల ఒరవడికి ఇటునటు కొట్టుకొనుచు, దిక్కుదరితోచని మానవుడా! నీబాధకు నీవే కారణము మరెవ్వరు కాదు నీవు బ్రతుకుట, చచ్చుట, సంసారచక్రమునందు సుఖదుఃఖము లను సుడులలో అటునిటు తిరుగుచు, సజ్జన్మములను, శుష్టజన్మములను ఎత్తుచు, చచ్చుచు, యీ ప్రకారముగా అంతులేని దుఃఖమునందుటకు నీకు నీవే బాధ్యుడవు గాని మరొక రెవ్వరుకాదు కాన నీ చెడుగుకు నీవే ఎట్లు బాధ్యుడవో నీ మంచికికూడ నీవే అట్లు బాధ్యుడవు కాన మానవుడా! లే, దారి వెదకు, సత్పంథా ననుసరించు, తద్వారా శాశ్వత శాంతి సాధించు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః



★ దీర్ఘాయువు

రచయిత. నల్లపాటి మానుమంతరావుగారు

## సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారు

[ సర్. మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారు మనదేశమనందలి మేధావులలో నొకరు. ఆయన గొప్ప ఇంజనీయరు. చిరకాలము మైసూరుసంస్థానమునకు దివానుగా నుండి చాలకాలము కిందటే విరమించి. గొప్ప పరిశ్రమలు స్థాపించదలచిన కోటిశ్వరులు, బ్రహ్మాండమైన ప్రాజెక్టులు నిర్మించదలచిన ప్రభుత్వాలు యీగోజువరకు వారి సలహా పొందుతూవుంటారు. ఈ వ్యాసములోని విషయములు, 1951 సెప్టెంబరు 15 వ తేదీన వారి 91 వ జన్మదినోత్సవము జరిపిన స్నేహితులకు చెప్పిన మాటలు. వారి మనశ్శరీరములు నేటికిని మొక్కవోని పుత్రాహముతో పనిచేయుచున్నవి.] ప. సం.

నాగరక ప్రపంచమందంతటను ఆయుః ప్రమాణం క్రమంగా హెచ్చుతున్న సంగతి మనకందరకు తెలిసిన విషయమే.

ఇంగ్లండులో 300 సంవత్సరముల యీలోపు సగటు ఆయుః ప్రమాణము రెట్టింపు అయింది.

1931 సం॥లో అమెరికా జనసంఖ్య మొత్తం 12 కోట్లు. అందులో 1000 కి 6గురు 80 ఏళ్లకు పైబడ్డవారు. ఇదిలో 87 ఏళ్లు సగటు వయస్సువచ్చి, చక్కని ఆరోగ్యము గలిగి, వారి పనులను వారు నిర్దుష్టముగాను, జయప్రదముగాను, సాగించుకుంటున్నవారు 10 మంది 105 ఏళ్లకు మించి బ్రతికినవారు ఒహు అరుదు. క్రమమైన ఆహారము తింటూ, ఇల్లు, వాకిలి, వళ్ళు వగైరాలు శుచిగా, పరిశుభ్రముగా వుంచుకొంటూ, రోగములు ఆశించకుండా కాపాడే, ఔషధములు వాడుతూ, అప్పుడప్పుడు వైద్యులసలహా తీసుకొంటూ వుంటే, వృద్ధాప్యము హాయిగా గడుపవచ్చుననీ, ఆయుఃప్రమాణం పెంచుకోవచ్చుననీ వైద్యశాస్త్రం చెబుతున్నది.

అమెరికాలో సగటు ఆయుః ప్రమాణం చాలా హెచ్చుగా వున్నప్పటికీ, ఒహుళా ప్రపంచమంతటిలోకి హెచ్చు అనుకుంటాను. అక్కడి జనులు ఒహు కష్టపడి పనిచేస్తూవుంటారు తమ పూర్వులకంటే, తాము నిపుణులమనీ, సమర్థులమనీ అనిపించుకోవలెనని వారి కోరిక.

ప్రెసిడెంటు విల్సన్ దీర్ఘకాలం వ్యాధి గ్రసుడుగా వుండి కొద్దిరోజులలో చనిపోతాడనగా, నేను అమెరికాలో సంచారముచేస్తూ వున్నాను. ఆ సమయంలో సుప్రసిద్ధమైన న్యూయూర్కు-పత్రిక ఒకటి ప్రెసిడెంటుపదవి కుంగే కష్టనిష్ఠురాల్ని గురించి యిలా వ్రాసింది

ఉండదగ్గ కాలపరిమితి అంతా వుద్యోగ ధర్మం నెరవేర్చిన మనప్రెసిడెంటు దాదాపు అందరూ తమ ఆరోగ్యం సర్వనాశనం చేసుకునే బయటపడ్డారు.

వైద్యశాస్త్రరీత్యా చూస్తే, వారు రోగిష్టులుగా కనపడక పోవచ్చును. కాని ప్రాణములను కీల్చిపిప్పిస్తున్నవారి వుద్యోగ ధర్మంవల్ల సహజంగా వారికి వుండే శరీర

పాటవము, బుద్ధిబలము, ఉత్సాహము, పూర్తిగా నశించిపోతాయన్న విషయం మట్టుకు నిర్ణయించుకొని.

అబ్బా! తల్చుకుంటే మనస్సు చివుక్కుమంటుంది. పాపము! అమెరికా దేశపు ప్రసిద్ధులు తమ ఆయుష్షును తామే చేతులారా నులిపి వేసుకుంటున్నారన్న సంగతి అక్షరాల సత్యము. ఆ పుష్కలమే అసలు మిక్కిలి కఠినమైంది. దానికీ తోడు యెంత చేసినా, ప్రజకు తృప్తి కదు.”

అమెరికన్ కవి వాల్టర్ మాసన్ అమెరికా ప్రజల శరీరములను గురించి వారి నరముల పటుత్వమును గురించి వ్రాసిన యీ క్రింది పంక్తులు బహు చేమత్కారముగాను, సమయోచితముగాను వున్నవి.

“నేను యౌవనునివలె, బడాయిగా నటిస్తూ వుంటాను

డాబుసరిగా రంగు రంగుల దుస్తులు ఆలంకరించుకుంటాను. కీళ్ళవారంతా బాధ పడుతున్న సంగతి ఒప్పుకోను

కొంచెం శ్రమ చేస్తే ఆయాసం కలుగుతుంది. ఏదో వ్రాతం చేసుకొనిగాని నివాస లేను. ఎత్తుకుర్చీ యెక్కబోతాను. ఎక్కలేక వేలగిల పడతాను.

ఓహో! జీవితనౌక మునుగుటకు సిద్ధముగానున్నది. యమమహిమ ఘంటికానినాడములు వినవచ్చుచున్నవి

నా ముసలికళ్లు మసకలైనవి. నా పళ్ళన్నీ పెట్టుడువళ్ళే ఏనా! నేను చింతా క్రాంతుడననిగాని, యిది వేదనలతో కూడిన వ్యర్థజీవితమనిగాని అనుకోను.”

జరాభారము పై కప్పినకొద్దీ మన యెముకలు పెళుసుబారుతాయనీ, రక్తనాళ

ములు దళనరియై గట్టిపడతాయనీ మెదడుకు నష్టము కావలసిన రక్తం తగ్గుతుందనీ, శరీరము లోని రక్తము క్షీణిస్తుందనీ, జీవాశువులు, నిర్మాణశక్తిని కోల్పోతాయని అంటారు

జీవితమును గురించి నిరుత్సాహము కలిగించే విషయాలెన్నో వున్నాయి. సహజంగా జీవితమునకు సంబంధించిన విధులు, బాధ్యతలు అంత వుల్లా కరంగా వుండవు. దీర్ఘము, దుర్బలమైన, కామారము, అజ్ఞానము, దోషభూయస్యము అయిన యౌవనము, శ్రమ వ్యాకులములతో కూడిన వయస్విపాకము, వచ్చాత్తాపానుతాపములతో కూడిన మనస్సు, భయ అశుమానములతో కూడిన ఆశాపాశములు, శరీరక్షేత్రములు, ఇంద్రియదౌర్బల్యములతో కూడిన సునలితనము, మరణమునకు సంబంధించిన భీతి, వేదనలు, వయస్సు చెల్లిన కొద్దీ యిది కేవలము నిర్లక్ష్యమైన జీవితమన్న సత్యము.

ఈ గొడవలన్నీ చూస్తూవుంటే నడివయస్సువరకు జీవితము సుఖదుఃఖమిళితమైన నాటకమువలెను, వయసు తూలుతున్న కొద్దీ నిరుత్సాహకరమై, దీర్ఘమైన విషాదనాటకము వలెను కనపడుచున్నది! అనాదిజాతులలో ముసలివాళ్ళు తప్పక సరిగా తమను తామే చంపుకోవటము ఆచారముగా వున్నట్లు కనపడుతున్నది.

తమ ముదుసలి తలిదండ్రులకు అమ్మి వేయుట, కొన్నవారు వారిని చంపి తిని వేయుట కొన్ని ఆటవికజాతులకు ఆచారముగా వున్నట్లు లార్డు బెర్ట్రాండ్ రసల్ యిటీవల వ్రాసిన “పవర్” అనే గ్రంథములో తెలిపారు. బ్రిటిష్ వున్న వృద్ధ మాతాపితరులను ఉత్సవములలో

పూరేంచుతూ స్మశానమునకు తీసుకొని పోయి పూడ్చిపెట్టవద్దతి కొన్ని అనాదిజాతులలో అలవాటుగా వుండేది.

పూర్వము జపాను శకములో ముసలి తండ్రులు తాము దండుగమారి బ్రతుకు యెందుకు బతుకవలె? యాంశ్వనులుగావున్న కుమాభ్యు చక్కగా ఆస్తిపాస్తులనుభవించుట మంచిదను పుద్దేశముతో ఇంట్లో చక్కగా వేడుకలు జరుపుకొని స్వయముగా ప్రాణములు తీసుకొనువారట.

ప్రస్తుతము నాగరక దేశములలో గడుపు ముగిసినవెంటనే పుద్వ్యగమ నుండి విరమించుట పైన చెప్పిన ఆచారములకు గుర్తుగా కనబడుచున్నది. హిందూ దేశములో యీగడుపు తీసే యేండ్లుగా నిర్ణయించబడినది.

షుమారు 35 సంవత్సరముల క్రింద బెంగళూరులో శాల్వేషన్ ఆఫీస్ సంస్థాపకుడగు జనరల్ బూతుగారిని నేను కలిసికొనుట తటస్థించినది. నప్పడు దివానుగావున్నందున ఒక సభకు అధ్యక్షుడుగా వుండమని నన్నాయన ఆహ్వానించాడు. అప్పుడాయన చెప్పిన మాటలు కొన్ని నా మనసున గట్టిగా నాటుకున్నవి. పృథ్వామ్యమును అసమర్థతతో ముడివేయుట కాయన సుతరాము ఒప్పుకోనన్నాడు. ఒకనికి అరువదవపడియో డ్బైదవపడియో రాగానే ఒక తాను పనినుండి విరమించి పూరక కూర్చోవలెననియో, లేకపోతే తోటలో పిల్లలతో ఆడుకోవలెననియో అనుకోవటము మనలో పరిపాటియైనది. అవయవములన్నీ చక్కగా పనిచేయుచున్న ముసలివాళ్లందరూ యేదియో యొక లాభకరమైన

పనిచేయుచుండవలెనని ఆయన నొక్కిచెప్పినాడు. శరీరాన్ని మనస్సును యేదో ఒక వ్యాపకములో పెడితే, కొంతవరకు వానిపాటవము నిలచివుంటుండనీ శరీరపాటవము నిలచుటకు వ్యాయామము లేక కాయకష్టము మన శృక్తి నిలుచుటకు ముఖ్యముగా తమకు యింపైన ప్రజాహితకార్యము లందు నిమగ్నులగుట అవసరమని ఆయన పుద్దేశము.

షేక్స్పియర్ మహాకవి మానవజీవితమును యేడుఘట్టములుగా విభజించి, చివరి రెండుఘట్టములు ఒకటి పిచ్చితనమనీ, రెండవది ద్విత్వీయబాల్యమనీ అన్నాడు

ఒక రచయిత “వార్ధక్యము-సామర్థ్యము” నుగురి చి వ్రాస్తూ షేక్స్పియర్ చెప్పిన పై అభిప్రాయము నిలా వ్యాఖ్యానించాడు.

“ఆత డన్ని సంవత్సరములు బ్రతికాడు, ఇత డిన్ని సంవత్సరములు బ్రతికాడన్నది కాదు ముఖ్యం. ఆ బ్రతుకు పౌరుషము, జ్ఞానము, కీర్తులతో నిండియుండటం ప్రధానం”

దీర్ఘాయ రారోగ్యములు కావలెనంటే కొంత ప్రయత్నముచేయాలి. కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. అంశేగాని గాలిలో దీపంపెట్టి కేపుడా! నీ మహిమఅంటే లాభము లేదు. నిత్యము, ఆరోగ్యవిధుల నవలంబిస్తూ అప్పుడప్పుడు వైద్యులసలహా తీసుకుంటూ, శరీరము, మనస్సు, చక్కగా పనిచేయుటకు వాటిని సౌష్ఠవముగాను చురుకుగాను వుంచుకోవలెను ఆహారవిహారములలో మిత మవసరము.

(280 వ పేజీ చూడుడు)

## ::: ఉపవాస తత్వ విద్య :::

ఆత్మజ్ఞానమునకై ఉపవాసము

ప్రార్థనసభకు పోయినప్పుడెల్ల నాకు తలనొప్పి వచ్చేది తనకులేని భావములను యితరుల కనుగప్పి నరసమైనభాషలో చెప్పచోటు ప్రార్థనసభ అందు వల్లనే నాకు తలనొప్పివచ్చేది మెదటికి సంబంధించి నదికాదు మతము అది హృదయానికి సంబంధించి నది హృదయాన్ని యెండగట్టి మెదటిని బలిపిస్తావీతి మొద్దుబారిపోతుంది ఇంతమాత్రం కైద్యునకు గూడా తెలుస్తుంది

దేవుని శత్రుముచేస్తే మతబోధ వస్తుంది బ్రతి కుండగా లోపలిభాగము తెరిచిమాడటం సాధ్యంకాదు గదా. దేవుని శ్రవణోధనే దేవజ్ఞానంగా ఉంటున్నది దేహమంతా అక్కడే ఉంటుంది అందులో ఆత్మ మాత్రం ఉండదు దేవుడు నిలుచుటకు వీలుగానంత ఉక్కిరింపు ఉంటుంది చర్చిలో దేవుని శ్వాసయే స్వాతంత్ర్యము (ముక్తి) అతని ప్రాణమే సూర్యకాంతి (జ్ఞానము) మనిషికంటెను దేవుడు పశు (వాత్సల్య) స్వభావము గలవాడు దేవజ్ఞానము బోధించు గురువు లకు పశువులకుండే అజ్ఞానం, మానవులకుండే కుటి లత్యము ఉంటున్నవి భగవంతుడు బడిపెట్టి ఆత్మ విద్యను బోధింపలేదు ఒకేమతము బోధించుటకు భగవంతుడు ఏకమతవాది గాడు అతడు బహు మతవాది

“ఏకం నత్ విప్రాః బహుధా వదంతి” ఒకే సత్యమును జ్ఞానులు బహుధా చెప్పుదురు ప్రకృతియే భగవంతుని పారశాల అక్కడనే తలుగులేని అన్న వస్త్రాలుగూడా లభిస్తవి అయితే పిల్లలు ఆ బడిలో చదువక, తికమకగానున్న అచారము, సాంప్రదాయ ములనే బడిలోనే చదువ కోరుతున్నారు అందువలన వారికి పరియైన ఆకలి లేకుండాపోయింది అందువలన వారు బలంరాక చిక్కిపోయినారు ఉప్పునీటిలోవేసిన అన్నం తిన్నవారికి చిక్కనియెర్రవిరక్తము వస్తుందని అశ్వపదాదు.

మతబోధను నేను నిరాధారంగా నిందించటంలేదు మతబోధలో (Church service) నాకు మూడే అభ్యంతరాలు ఉన్నాయి ప్రార్థన, కీర్తన, బోధ. ప్రార్థన యీవిధంగాఉంటే నేను నమ్ముతాను నోటితో యేమీ చెప్పకూడదు హృదయపూర్వకముగా భావించి కర్మ చేయాలె కీర్తనగూడా కోయిలకూతవలె శ్రావ్యంగా ఉండాలె ప్రేమికుని కంఠధ్వనివలె హృదయమును పొంగించాలె తనబిడ్డను, నృప్తిదేవతలతో పాటు చూచి ఆనందించే మొదటికాస్తు తల్లిప్రేమవలె ఆనంద దాయకంగా ఉండాలి బోధ అడంబరరహితంగా మౌనంగా చేసుకుపోతూ, యితరులను తన వంకకు ఆకర్షించుకొనేదిగా ఉండాలె వాడుకలోఉన్న ప్రార్థనలు నేను నమ్మును డబ్బిచ్చిచేయించే కీర్తనలు నేను నమ్మును. వృత్తిగా చేసే మతబోధ నేను నమ్మును ప్రపంచసామాన్యానికి యివి కావాలె అందువల్లనే వారు వానిని సహిస్తున్నారు అదివారము శెలవు ఉండాల్సినా నాకూ కావాలె ఆ దినమందు శాంతి సంగీతము పూలు పవిత్రభావము, భగవత్కృపయం దను రాగము ఇవన్నీ ఉండాల్సినవి వసలేనే మిగతా దినములకు పవిత్రదినానికి భేదముండాల్సినవి పవిత్రతకు అదివారము ప్రతీకంగా ఉండాల్సినవి దైహికముగాను, మానసికముగాను యిట్టిమార్పు మనకు అవసరమే ఆధ్యాత్మికముగాగూడా ఒకమార్పు రావాలె అది రావటంలేదు,

ఒకడు బోధ చేయవలెనంటే అతడుగూడా జన సామాన్యంతోపాటు రాత్రింబవళ్లు కష్టపడిపనిచేయాలె సంకయాలకు ఆశాభంగాలకూ లేమికి లోను గావాలె అందరితోపాటు శోకమోహాలలోనే ఉండాల్సినవి అవసరమైతే యితరులతోపాటుగానే యేడవాలె అయితే అదివారమునాడు తనకుండే మతవిశ్వాసమువలన తాను తనకుగలిగిన ఆశాభంగాలను, అపదలను, యెట్లు పహించినదీ చెప్పనీయండి అతడు తమలోవాడే గమక తనబోధనను తన ప్రవర్తనవలన స్థిరపరుస్తాడు గమక అతనిబోధన అందరూ శ్రద్ధగా వింటారు



చర్చిలో దేవుడు లేకుండాపోయినాడు అందు  
వలననే ప్రజలలో మతివిశ్వాసాలూ పోయినై

సజరేనగు యేసుప్రభువు మధు స్వభావుడు,  
పవిత్రుడు, వాత్సల్యపూర్ణుడు ఇట్టి పవిత్రాత్మ యింత  
వరకు పుట్టలేదు మానవులకు దర్శనమిచ్చిన పవిత్రాత్మ  
యేసుపూర్ణావతారము ఇప్పు డా యేసుప్రభువు  
మానవదేహముతో దర్శనమిచ్చిన, మనచర్చి అతనిని  
పాపాత్ముడంటుంది, లోకశ్రేయముకొఱకై జీవించిన  
యేసుప్రభువును ఆరాజకవాది అంటుంది

సత్యమును నశింపజేయవలెనని యెవరూ  
చెప్పరు తాము గాకుండా యితరులు సత్యముగా  
జీవింపవలెనందురు మనము స్వాభావికముగా జీవించ  
లేకపోతే దివ్యత్వముమాత్రం యెక్కడనుండి వస్తుం  
ది? అది మానవుని హృదయములో భగవానుడు ఆనం  
దముగా వసించియుండేవాడు కావలసిన సలహా  
యిచ్చేవాడు నాగరికత అనే గ్రుడ్డిపరిణామం రా  
సాగింది భగవంతుని సలహా యెవరికీ ఆక్కరలేక  
పోయినది, దేవునకు ఎవరన్నా సలహాఅడుగుతారేమో  
నని యెదురు చూచిచూచి విసుగెత్తింది అప్పుడు  
తెప్పకుండా లేచిపోయినాడు నాగరికతవలన శాంతి  
వస్తుం దనుకున్నారు సుఖాలసంఖ్య పెరిగిందేగాని  
శాంతి లభింపలేదు శాంతినిచ్చే దేవునికొఱకు వెదుకు  
లాడ నారంభించేటప్పటికి వారికి దేవుడైతే కనుపడ  
లేదు అతడు ధరించిన లాగూ, చొక్కా కనుపడ్డవి  
ఆ దుస్తుల నామరూపములే మతమైనది మతవాదిగాని  
వేదాంతి అనిగాని పేరుపెట్టుకొన్నవా రెవరూ మానవ  
హృదయానికి శాంతినియలేకుండా ఉన్నారు మౌనము  
ఒక్కటే మౌనముతోకూడిన కారుణ్యము, జ్ఞానము  
అశాంతిని పోగొట్టగలదు

ప్రేమ, ఆత్మజ్ఞానము వీనికి గల అర్థమేమిటో  
సరిగా యెవ్వరికీ తెలియదు ఎక్కువమందికి తప్పు  
గానే తెలియును ఆత్మజ్ఞానముయొక్క యర్థమును  
పదజాలము సరిగా తెలుపజాలదు, చర్చిలో దొరికె  
దిమను కాదిది చర్చికి వెలువలకుండే ఆత్మజ్ఞానమును  
జనులు మన్నింపరు అదేమిశాసనమో మతవ్యవస్థలో  
తనువదేది సాధారణముగా అపభ్రంశపు ఆత్మజ్ఞానమే.

వకలుగాఉండి నీనలుగా చెలామణిఅవుతున్న  
ఆత్మజ్ఞానభేదములను కొన్నింటిని పేర్కొనవీయండి

ఆత్మజ్ఞానముఅంటే మంచిదనముకాదా ?

అవి రెండును కలసియుండవు ఆత్మజ్ఞానము  
అపార శక్తినమన్వితము మంచితనములో వురు  
షారము యెవీ ఉండదు ఆత్మజ్ఞానములేనివారుగూడ  
మంచిగా ఉండవచ్చును. మంచివారంతా ఆత్మజ్ఞానులు  
గారు శవము మంచిగానేఉంటుంది ఆత్మజ్ఞానములేని  
మంచితనముగూడా అంతే

ఆత్మజ్ఞానము అంటే నైష్ఠికత్వముగూదు

నిష్ఠలో యిమిడియుండలేదు జీవనము శృణా  
నములోగూడా పూలు ఉంటై రాళ్లమీది శాసనాలు  
చదువకుండా, పూలు వాసన చూడటానికి వీలున్నది.  
భగవదనుగ్రహము గలిగినవారు భగవంతునిపై  
కోపింపజాలరు నీవు విగ్రహముమీద కోపింపడంవు.  
అది ఆనందానికి కాక శోకానికి చిహ్నము

ఆత్మజ్ఞానముఅంటే అంధవిశ్వాసముకాదు

జ్ఞానమున్నవానికి గ్రుడ్డివిశ్వాసమెట్లు కలుగు  
తుంది? అతీంద్రియవిషయాలను దర్శించి అప్రత్యక్ష  
విషయాలను నిర్ణయింపగలిగేది ఆత్మజ్ఞానము ఒకడు  
మతానుసారి అయి అజ్ఞానిగా ఉండవచ్చును ఆత్మ  
జ్ఞానానికి అజ్ఞానం ఉండదు తెలియుని విషయం  
ఉండదు

ఆత్మజ్ఞానమంటే నియమము కాదు

నియమంగా ప్రార్థించువాడు నిజమైనప్రార్థన  
చేయవలె అల్పబుద్ధులకు నియమము,రక్షణ యిస్తుంది.  
కాని ఆత్మజ్ఞానికి సంకల్పస్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది.  
ఒకడు 20 సంవత్సరాలు ప్రతి ఆదివారమూ చర్చికి  
పోయేవాడు అతనికి 20 సంవత్సరములలో ఒక  
ఆదివారమునాడన్నా "సన్నిధి" లభింపలేదు

ఆత్మజ్ఞానమంటే వాచాలత కాదు

వ్యర్థమైన అనుభవాన్నంతా మూడుముక్క-

లలో చెప్పవచ్చును. నేను నిన్ను ప్రేమించుచున్నాను. ఇది మాటలతో చెప్పనక్కరలేదుగూడ ఈ సంకల్పమును వ్యాపింపజేయవచ్చును నే నెవరితోనైనా కలుస్తానా. “నిన్ను చూచటానికి సంతోషంగా ఉంది” అనే మాటలు గొణగను ఒక చిరునవ్వు నవ్వుతాను. అందులో యెన్నో సంపుటముల విషయం ఉంటుంది హృదయముయొక్క బాష తెలిసినవారు దానిని సులభంగానే గ్రహిస్తారు. హృదయభాష తెలియనివారు పరాయివారుగానే ఉండిపోతారు. పోమరిపోతులకు వాచార్యము సహజగుణము. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పెంపుచేసేది కర్మ అనగా పని

ఆత్మజ్ఞానము శరణుపొందుట కాదు

ఎంతోమంది జ్ఞానం సంపాదించుకునే ఓపిక లేక మన కివన్నీ అక్కరలేదు, భగవంతుణ్ణి శరణుజ్ఞాందితే అతడే మనకు కావలసినదంతా అమరుస్తాడు అనే నమ్మకంతో ఉంటారు అయితే భగవంతునికళ్యాణగుణములను నీవు ప్రేమిస్తావా? ఆ కళ్యాణగుణములలోనే అతని సూక్ష్మరూపమున్నది. నీకు దివ్యజ్ఞానము జన్మాంతరసంస్కారముగా లభింపవచ్చును. అయితే అది విత్య నవ నవమైనది నేను అప్రస్తుతప్రళంస చేయటం లేదు ఆత్మజ్ఞానము మధురాతిమధురమైన తినుబండారములకంటే మధురతరమైనది ప్రాణములకంటే ప్రాణప్రదమైనది.

ఆత్మజ్ఞానము అంటే దాత్మత్వముకాదు

ఆత్మజ్ఞానము దానమ చేస్తుంది అందులో యే కలంకమూ ఉండదు దే సీ పొందటానికి కాదు దానమ దానము చేయకుండా ఉండలేక దానము దానము యొక్కదా ప్రకటించదు జ్ఞాపకం ఉండుకోదు గూడ నది ఎక్కడనూ ఆగి, యాదినము ఒకశేరు శీరు యిచ్చాను రేపు యింకొకశేరు యిస్తాను అని యే రేపులోనూ చెప్పుడు తనపేరును వదలి చేసే గుప్త దానములో యెంతో తృప్తి ఉన్నది గుప్తదానము చేసేవారి పేరును స్వర్గము లిఖించియే ఉంటుంది

ఆత్మజ్ఞానము అంటే సూక్ష్మవిషయము కాదు

ఆత్మజ్ఞానములో యేమీ యోగములేదు అతీంద్రియ విషయములేదు దేవజ్ఞానము లేదు. యోగ్యతా

లేదు కూత కూస్తూ పక్షి యెగురదు ఎగురుట చేతగాని యోగిమాత్రమే వదరుతాడు రక్కలమోత వినపడుతుంది కన్నులు కనుపడతై పక్షి యెక్కడికి పోతుందో యెవరికీ తెలియదు

న్యాయార్కులో ఒక దివ్యజ్ఞాని ఉపన్యాసం విన్నాను మానవుని తేజశ్చక్రములలోని రంగులను గురించి, ఏ గుణమున్నవారి తేజశ్చక్రము యెలా ఉండేది అతడు చెప్పెను చెప్పి చెప్పి ఆత్మసంగతి మఱచిపోయినాడు అతని తేజశ్చక్రము లండన్ నగరములోని పొగ అంతా ఒకచోట చేరిస్తే యెలా ఉంటుందో అలా ఉంటుందనుకున్నాను అతడు మనము ధరింపవలసిన దుస్తులరంగునుగూడ నిర్దేశించెను ఆ ఉపన్యాసము విన్నతరువాత రంగుల తమాషాలో మోజు పోయింది

సియాన్సిలని చనిపోయిన వారి ఆత్మలను ఆవాహనచేసి పలికించే సంస్థ లున్నాయి ఆత్మజ్ఞానమునకు ఆచోటునకు పో నక్కరలేదు భూతప్రేతలు వట్టికిసంబంధించిన నామరూపాలను అంటిపెట్టుకొని ఉంటవి అవి శాశ్వతమైన ఆత్మకు సంబంధించినవి కావు సియాన్సిలలో పనిచేసేవారు తమ స్నేహితుల ఆత్మలను మరణములేనివని ఋజువు చేయటం యెలా ఉన్నా తాము మరణశీలరమని రుజువుచేస్తున్నారు ఇట్టి భూతవిద్యనుగురించి కొంచెము చెప్పనీయండి ఒక వైద్యుడుండేవాడు అతనికి భూతవైద్యము వచ్చు నేను వ్రాసిన కవిత్వములో “ముద్దు” అనే భాగమును చదివి, అతడు నన్నాతనియింటికి రమ్మన్నాడు. “ముద్దు”లో కామము యెంతో నుతించినాననియు, యీ సంగతికి చెడ్డ ఏకాదములు 10 వేలు నివేంట పడుతై అని వావంక చాలా జాలిగా చూచాడు నేను చిరునవ్వు నవ్వాను అతనికి నా కవిత్వము సరిగా అర్థం కాలేదనుకొన్నాను

ఆత్మజ్ఞానము అంటే పాపంక్షత్వము కాదు

తనఆత్మకుతప్ప ఆత్మవిదుడు తన నౌకను యే మతానికి లంగరు వేయదు లంగరులేని ఓడవలెనే అతడు అప్పుడప్పుడు యిటునటు కొట్టుకుంటున్నట్లు

కనిపిస్తాడు “ఇతనికి స్థిరమైన మతవిశ్వాసము లేద”ని లోక మంటుంది నీకు యెంత మతవిశ్వాసమున్నా, అవిశ్వాసము తైవమా, వైష్ణవమా, భక్తియా, జ్ఞాన మా, వైరాగ్యమా యేదో ఒక అరలోకిపోతేగాని విన్ను వారు మతవిశ్వాసంగా గణింపరు అయితే సత్యానికి యీషేరులతో నిమిత్తం లేదు సంభావింపబడవలెనని కోరేవారికే యీ షేరులతో పని ప్రపంచానికి నీమత విశ్వాసమేదో తెలిసేటప్పటికి నీ వానంగతినే మఱచి పోతావు ఇప్పుడు పిచ్చివాళ్లు అని యెవరినంటారో వారే రేపటి త్యాగపీరులు వారే ముందు కాలములో జ్ఞానులు అవుచున్నారు తెలుసుకోండి. ఎవరిని యిప్పుడు మంచి పిచ్చివాళ్లు అంటుందో వారే ప్రపంచ షేమంకొరకై జీవించువారని జ్యోతిషం చెప్పవచ్చు

అత్యజ్ఞానము అంటే సిద్ధాంతముకాదు

అత్యజ్ఞానం యేగ్రంథములోను విలించుండదు. ఏమతపు అవరణలోను అణగియుండదు ఏమత సంస్థయొక్క అండా దీనికి లేదు ఏఒకరి నదభిప్రాయాన్ని కాంక్షింపదు అత్యజ్ఞానానికి అత్యజ్ఞానమే అనుమతిపత్రము. ఏ నూతనసిద్ధాంతాన్ని దానికి చేర్చవక్కరలేదు అందులోని యేఒక్క సిద్ధాంతాన్ని తీసి వేయనూ అక్కరలేదు దానికదే సిద్ధాంతము. ఇంకోటి యేదీ కలుపకుండానే అది సిద్ధాంతముగా నున్నది

అత్యజ్ఞానమంటే నీతికాదు

అత్యజ్ఞానులుగా ఉండవలెనంటే దైర్యము ఉండవలెను అది లేనివారు నీతివంతులుగా ఉంటారు మానవయోగ్యతకు నీతి అవసరమే అత్యజ్ఞానము అముష్మికజీవితానికి సంబంధించినది నీతి అత్యజ్ఞానమూ ఒక్కటిగాఉండవచ్చు కాని సామాన్యంగా వానికి చుక్క యెదురు అవుతూ ఉంటుంది. అంటే నీతియే యెదురుతిరుగుతుంది. ఎవరితోను, యేవిషయముతోనూ భగవంతునికి విరోధము లేదు సామాన్యముగా యితరుల పత్తిడివలనగాని, అయిష్టముగా గాని అందరూ నీతిగా ఉంటారు ఈవిధంగా నీతిని అనుసరించటమే అవినీతికంటే యెక్కువ అవినీతికరమైనది కరెంటు తగిలితే ఎంతోమంది చచ్చిపోతారు అందుకనికరెంటు మంచిది కాదనము. ఆ విధంగానే అత్యజ్ఞానము యెన్నో శాసనాలను రద్దుచేస్తుంది ఆ

శాసనాలు కొంతవరకే అవసరము. అత్యజ్ఞాని వానితో వనేమున్నది : సాధ్యము సిద్ధించినకరువాత సాధనముతో ప నేమున్నది :

అత్యజ్ఞానము అంటే త్యాగము కాదు

వైరాగ్యమంటే దారిద్ర్యముకాదు—మానవసహమైన వాంఛలు లేకుండుటయునుగాదు దేవిని ప్రేమింపకుండా ఉండటం అంటే హృదయములో మెత్తదనములేకుండుటయే శుష్కదరిద్రుడూ, సన్యాసీ అత్యజ్ఞానులుగా చిరికాలంనుంచీ చలామణీఅవుతున్నారు, సోమరులు, తేజోహీనులు అత్యజ్ఞానులవుతారా? తగినంత త్యాగంచేయటానికి ముందు ద్రవ్యం ఉండాలి. వైరాగ్యముకలుగుటకుముందు విషయవాంఛలుండాలి. త్యాగముచేయటానికి ద్రవ్యమూ వైరాగ్యముచేయుటకు సహజమగు వాంఛలేనివారు త్యాగముచేయుట అనగా దేనిని? తూర్పుదేశములవారు “అశలేకుండ”వలెనని బోధించిరి అందువలన అత్యజ్ఞానము తప్పగా అరము తీయబడినది అశలేకుండుట, త్యాగముచేయుట అనేవి రెండు, వేరువేరు అరముగలమాటలు నిజమైనయోగి ఆశఉండి వదలివేస్తాడు ప్రపంచమున అవతరించిన బోధకులందరికీ ఆశ ఉన్నది.

“రసోవ్యన్య పరంధృష్ట్వా వివరతే” అవతత్పరుని పొంది లోకీక సుఖాలను రుచిహీనములగుట వలన వారు త్యజించిరి వారి అనుయాయులు తమ బోధకుడు యెందుకు త్యాగము చేయగలిగెనో తెలిసి కొనకయే త్యాగముకొరకై త్యజించిరి

ఒక చిన్నకథ ఇద్దఱు అన్నదమ్ములున్నారు ఇద్దరికీ రంగువేసిన చక్కని జంతువులబొమ్మలు యిచ్చారు పెద్దవాడు పిచ్చిపుట్టి ఆ బొమ్మలనన్నిటినీ విడుకొట్టినాడు రెండవవానికి ఆరోజుననే ఒక జీవించియున్న కుక్కనో, చిన్నగుఱ్ఱానో యిచ్చారు ఆ రెండవవాడు జీవములేని జంతువులబొమ్మలను వేరొకనికి యిచ్చివేసినాడు. జీవముగల జంతువులన్నవానికి ప్రాణములేని బొమ్మలతో వనేమున్నది :

అవిధంగానే పరమును దర్శించకుండానే త్యాగముకొరకై త్యజించే శుష్కజైరాగ్యము యెంతకాది

సలుస్తుంది? అర్హత రానిదే బువంతాన శరాగ్యమును  
టించేవా రెందతో ఉంటారు తాము ఘనులమని  
ప్రకటించుకొనే అల్లుబుద్ధులు వారు

ఇవి యేవీ ఆత్మజ్ఞానము కాదన్నావు సరే.  
అయితే ఆత్మజ్ఞానమంటే యేమిటి :

దివ్యశక్తులను లోపలినుండి వెలుపటికి, వెలు  
పటినుండి లోనికి ధారాళముగా ప్రసరింపనిచ్చు స్వభా  
వము కలిగియుండుట ఆత్మజ్ఞానము అనబడును రెండు  
క్రియలను చేయగల స్వభావముగలిగియుండుట ఆత్మ  
జ్ఞానము తననుతాను ఇంద్రియములనుండియు, మనో  
వేగములనుండియు వేరుగాచేసుకొని పరాత్పరుని సర్వ  
శక్తికి నిలయముగానుండుట తరువాత ఆ దివ్యశక్తిని  
తనతో సంబంధముకలిగిన వ్యక్తులలోను, పదార్థముల  
లోనూ ప్రసరింపజేయుట ఇందు మతపాదము లేదు  
ఇది మానవస్వభావమున్నూ కాదు ఆత్మస్పందనము  
అను స్వీకరించుటకు స్వర్గమువంకకును కలిగిన శక్తు  
లను ప్రసరించుటకు భూమివంకకును, నిరాఘాటముగా  
తెలివియున్నవానిని ఆత్మజ్ఞాని యందుము ఆత్మ,  
ఆత్మశక్తులను స్వీకరించుచుండగా దేహము, మనస్సు  
శిరోధములుకలిగింపకుండా నిశ్చలముగా యోచింపకుం  
డునో ఆతడు ఆత్మజ్ఞాని. ఆత్మశక్తులను ప్రసరించు  
టలో అతని దేహమూ, మనస్సు అత్యంత చేకో  
వంతముగా నుండవలెను మెదడులో యేమాత్రపు  
మాంద్యమున్నా, దేహములో యేతంతువైనా శిథిలమై  
యున్నా, మనస్సులో అవజయభయమున్నా, హృదయ  
ములో దౌర్బల్యమున్నా ఎక్కడ యెంత స్వల్పమైన  
విరోధమువలన ఆత్మశక్తులు ప్రసరింపకపోయినా  
ఆతని ఆత్మజ్ఞానము పరిపూర్ణము కాదు పోమరి  
పోతులు ఆత్మజ్ఞానులుగానుండుట నైతికముగా అసం  
భవము అందువలననే మతగురువులలో చాలామంది  
ఆత్మజ్ఞానులు కారు

నేనొకసంగతి ప్రత్యేకంగా చెప్పదలిచాను  
ఆదేవుని ఇంద్రియజ్ఞానము, ఆత్మ వీని విడదీయుట  
సాధ్యముకాదు.

హవెలిక్ ఎల్లన్ స్టడీస్ ఇన్ పెక్స్ అనే కామ  
శాస్త్రమువ్రాశాడు అరేడు సత్యాన్వేషణయేగాని ప్రత్యే  
కంగా యేమి స్థిరమైన పద్ధతాలను అందిపెట్టుకొని  
యుండలేదు. తౌతికశాస్త్రబద్ధమైన పరిశోధనలకై

ప్రపంచమంతా గాలించినవాడు కామవాంఛయొక్క  
సున్నితమైన రూపమే మోక్షేచ్ఛ అన్నాడతను.  
(Religious exaltation is but a finer form of sex -  
transport) తమకున్న కామవాంఛను పవిత్రముచేసు  
కొనిన పిద్దులు సత్యమును దర్శించు సమాధిని పొందు  
చుండిరి కామభావనలు యేమార్గమున పైకి నడ  
చునో ఆమార్గములోనే స్వస్థతములు యోగులకు  
గోచరించును. సత్యము శాశ్వత అమరసుందరి.  
తాము ప్రేమించిన సుందరిని సృశించిన కామమెట్లు  
ఉద్బుద్ధమగునో, కవులకు ఆ అమరసుందరి అను  
గ్రహమున కవిత్వము పొంగిపొరలుచున్నది ఆత్మ  
జ్ఞానము కామముతోనిండి నిబిడీకృతమై ఉంటుంది.  
పుంసత్తువలేనివారికి హృదయమే లేదు వారికి ఆత్మాను  
భూతి యెలా కలుగుతుంది :

గొప్ప మతబోధకుల జీవితాలలో విషయనుభా  
లను త్యజించినట్లు కనుపడుచున్నదిగదా అందురు.  
విజమే కాని అట్లుచేయవలెనని ఆత్మ వారికి బోధిం  
వలేదు ఆత్మకు దేహావికిమధ్య ఉన్న మెదడు  
యొక్క ప్రమేయమువలన కలిగిన విషయమది.  
పురుషుని కామవాంఛను, పురుషునిమెదడు అమిత  
ముగా నిషేధిస్తూ ఉంటుంది స్త్రీయొక్క మెదడు  
ఆమెయొక్క వాంఛకు అమితముగా లొంగిపోతుంది.  
ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞలను వినక మెదడును గర్హించే  
స్వభావము మనస్సుకున్నది అందువలన కామ  
వాంఛ యెక్కువైనప్పుడెల్ల మనస్సు దేహాన్నికాకుండా  
మెదటిని గర్హిస్తూఉంటుంది

మానవుని జిహ్వా వంకరపనులు చేస్తూఉంటుం  
ది. దానితరువాత వంకరపనులుచేసేది మానవుని  
మెదడు వానిని యిప్పుడే వినజ్ఞించటం అలవిగాని  
పని అని మనకు మోక్షమార్గంలో కావాలే అని  
యెంతలోకండాతే అంతలోనే ఉంచటం నేర్చు  
కోవాలే అయ్యెక్క ఆజ్ఞలకు లోబడి అవి పని  
చేయటం నేర్చుకొని కొంతదూరము పోవాలే

అయితే ఆత్మజ్ఞానము యెలా లభిస్తుంది ?  
అనే ప్రశ్నను యుగాలుగా చర్చించుచున్నారు -  
దీనికి చర్చి ఉపవాసము ప్రార్థన అని జవాబు  
చెప్పుతుంది నేను అదే జవాబును ప్రతిఘనిస్తాను.  
అది నిజమేగూడ అయితే ఉపవాసమంటే యేమి  
దో, ప్రార్థనంటేయేమిదో వారికి సరిగా తెలియదు.

దేవుడు వారికి అట్లు ఆదేశించాడు అందువలన వారి కది మంచిది అయితే ఆ విషయాన్ని అమలులో పెట్టుటకు వారు ప్రకృతిని ఆశ్రయింపక మానవులనుకోరిరి

ఉదాహరణకు, 1895 సం॥ జూలై 23 వ తేదీని స్కాట్లండ్ దేశపు చర్చి అధికారులు “వినయ దినము”గా పేర్కొనబడినది అంతటను అదినము ఉపవాసదినముగా భావింపవలెననిరి ఉపవసించుటకు ప్రజలు భయపడిరి ఈవిషయమై వాదోపవాదములు రేగెను తత్కాలములో భగవంతుని రక్షణను కొందరు మోసగించిరి. తాము శోషణక్రియలో మునిగి యుండుటకు భగవంతుడు ఆనందించును, ఒకరిద్దరు ఉపవసించకున్నను అతడు గుర్తించి, జ్ఞాపకముంచు కొనడని వారనుకొనిరి ఇందుకునంబంధించిన కీర్తన ఉన్నది “స్వర్గముయొక్క ప్రతీకారము పాపముల క్షమాపణ” “తమకు విధి గనుక వారు ఉపవసించిరి” “తమ పితృదేవతలకు మూలపురుషుడయిన వారి గౌరవార్థము” వారు ఉపవసించుచుండిరి, అయితే ఉపవాసమువలన పితృదేవతలు మేలునే పొందుచుండిరి వారది లేఖ్యరూఢము జేయరైరి.

ఆత్మహింస, స్వీయోపేక్ష మొదలగు విషయములలో మనకు నమ్మకము లేదనుకొండి గోచి పెట్టుకొని బూడిద రాచుకోటలో గూడ మనకు నమ్మకములేదు అయితే ఉపవాసములో మనకు నమ్మకమున్నది దానిని అవలంబించుచున్నవారు మేలునే పొందుచున్నసంగతి వారి నడగండి తెలుస్తుంది ఉపవాసములో మేలు కలుగుతుంది అయితే యెవరూ మిమ్ములనూ యెక్కువా తినమనలేదు శోషింపమననూలేదు-చేయటము మతనియమమాగానే చేసినా, దీనివలన దేశభాగ్యము బాగుపడుతుంది స్థూల సూక్ష్మ దేహాల స్వభావము తెలియకుండా, యంతకాలము మతనియమాలను గుడ్డిగా అవలంబిస్తారో, అంతకాలమూ, మతనియమముగా నన్నా ఉపవాసముచేసే ఆచారము మంచిదే. మీకున్న బాధలకు మీరనుకునే కారణాలు వేరు ఉపవాసకాలములో మీకు తెలిపే కారణాలు యింకా మంచివి అలవాటుగా ఉపవాసము చేసేవా రీవిషయాలను గుర్తుంచుకోరు ఉపవాసము మూఢాచారమనే వారున్నారు దయ్యము సృష్టించిన మనిషికంటె-మనిషిసృష్టించిన దేవుడే మంచివాడు.

అయితే వశ్యోపవాసము సంగతి యేమిటి?

పూర్వకాలపు మతోపవాసము, నేటికాలపు చికిత్సోపవాసములనమ్మేకనమే వశ్యోపవాసము - రెండిటిలోనూ కొన్ని దోషాలు, కొన్ని సుగుణాలు ఉన్నై. రెంటిలోని దోషాలను వదలి, సుగుణాలను స్వీకరిస్తే వశ్యోపవాసం అవుతుంది నాకు యీ, వశ్యోపవాసమువలన మేలు జరిగింది చేస్తే కొద్దో గొల్పో నీకు మేలు చేస్తుంది అత్మజ్ఞానమునుగురించి యున్న విషయములలో ఆత్మజ్ఞానము కలిగినది, వశ్యోపవాసమునకుమందు నా కా పదమునకు ఆర్థము తెలిపేదికాదు మతోపవాసములోని దివ్యత్వముగాని, లౌకికోపవాసములోని ఆరోగ్యదాయకమైన లక్షణాలు గాని నాకప్పుడు తెలియవు వశ్యోపవాసమువలన మతోపవాసములో ఆరోగ్యము కలుగుతుందనీ లౌకికోపవాసములో జ్ఞానముకలుగుతుందనీ, నా కిప్పుడు తెలిసినది విడదీస్తే లౌకికోపవాసముగానిమతోపవాసముగాని సంపూర్ణఫలదాయకములు గావు కలిపివేస్తే దివ్యత్వము వస్తుంది భూమిమీదనే స్వర్గము కనిపిస్తుంది.

ఆ త్మ జ్ఞా ని

స్వాభావికజీవి

వ్యక్తిత్వముగలవాడు

శక్తివంతుడు

ఆకర్షణవంతుడు

ఉత్సాహవంతుడు

సకలమారి

ఉదారుడు

లౌకికజ్ఞాని

స్వయంపూర్ణుడు

దయగలవాడు

మృదుస్వభావముగలవాడు

యింకా యెన్నో ! యెన్నో !!

నాకు ఆత్మజ్ఞానిగా నుండుటకు తగినంతలోక జ్ఞాన మింకను లభింపలేదు అందువలననే సహజ జీవనాన్ని వదలి వృత్తిచేసుకొంటున్నాను నాలోని లోపము పూర్తిఅయితే తరువాతిదశను అందుకుంటాను. ఇంకొక ఏదియేండ్లకో, మూరేండ్లకో నేను ఆత్మజ్ఞానిఅయ్యెదననుకొనుచున్నాను ఆత్మజ్ఞానము సిద్ధింపకున్నా ఫలవాలేదు ఏమంటే ఆత్మజ్ఞానం అంటే యేమిటో తెలిసింది, అంతయులభించువరకు నేనుఅన్వందముతో వేచియుండును అంతకు తక్కువతో తృప్తిపడను.



## \* దుర్మార్గానికి అలవాటుపడుట

జి. బి. పా  
రచనానుసారము

జంతువులనుచంపి మాంసము అమ్ము వృత్తియున్నట్లే, కొరడాదెబ్బలుకొట్టుట, ఉరి తీయుట మొదలగునవియును వృత్తులుగా నున్నవి. అట్లే వైద్యవృత్తికిగూడా జంతువులను వధించి పరిశోధించుట, వృత్తికి సంబంధించిన నిత్యకర్మ అయినది. అందువలన వారు తమ ఆనందముకొరకై జంతువులను వధింపకున్నను, దినదినము అదేపని చేయుటవలన ఇంతువధలో వారికి రోత తోచకుండా మొద్దు బారిపోతుంది. ఏపనినైనను అనేకతూరులు చేస్తే ఆపనిలో తప్పు తోచకుండాపోతుంది.

అందువలన వధించుటలో ఒకవిధమైన అభిలాష కలుగుటవలననే వారు వధించుచున్నారని, మనము పరిశోధనకొఱకై జంతువులను వధించుట అవసరమే కాబోలు అనే నమ్మిక సిరపడినవారిని నమ్మించలేకున్నాం వర్తకముకొఱకో, వృత్తికొఱకో ఒకవృత్తి అంటూ యేర్పడటానికి ఆ వృత్తికి మూలముగా ఒకవిధమైన అభిలాష ఉంటున్నది. ఆ విధంగా ఒకవృత్తి అంటూ యేర్పడినతరువాత, ఆ వృత్తిని యేవిధమైన అభిలాష లేకుండానే జీవికకై అనుసరించేవారుంటారు.

చర్చిలోఉండే పాదరీలలో పదిమందిలో తొమ్మిది మందికి మతమునం దభిలాషగాని, భక్తిగాని ఉండవు. అయితే వాగు నామకరణము, బాప్తజమేయటం, వివాహము చేయుట, ఉపదేశముచేయటం, ప్రార్థించటం, బైబిలుచదవటం, మొదలైనవి జీవికకొఱకై ఆవృత్తిలో చేస్తున్నట్లుంటారు. వారు ఆపనిచేసే

సామాన్యపు నౌకరులు అయిపోతారు. ఈ విధంగా ప్రత్యేక అభిలాషలు లేకుండానే డాక్టరులుగాను, లాయరులుగానూ ఉండి తమతమ పనులు నెరవేరుస్తూ ఉంటారు. విశ్రాంతికొఱకై వేట, తోటపని, తుమ్మెదలను పెంచుట, క్లబ్బులోకి పోవటం మొదలగునవి చేస్తూఉంటారు.

ఆవిధంగానే దుర్మార్గమూ, క్రూరత్వమూ యేమీ లేకుండానే, వృత్తిధర్మముగా దుర్మార్గమైనట్టియు క్రూరమైనట్టియు పనులు చేయుట అలవాటు కావటం అసహజ మేమీ కాదు పిల్లలనుకొట్టి తల్లిదండ్రులూ, విద్యార్థులను బాడే ఉపాధ్యాయులు చెడ్డవారనుట న్యాయంకాదు. ఎంతోమంది తల్లిదండ్రులు తాము చిన్నతనములో దెబ్బలు తినియున్నవారే. అందువలన పిల్లలనుకొట్టకపోతే చెడిపోతారనే బుద్ధిమాలిన నమ్మికతోనే వారు కొట్టేది. అదీగాక తమబిడ్డలు నిజమే మాట్లాడాలి. చదువు బాగా చదువుకోవాలి. తల్లిదండ్రులయెడ అతి వినయంగానూ ఉండాలి. అయితే యిన్ని సుగుణాలు ఒక్కరిలో యెప్పుడైనాఉంటాయా అని వారికి తోచదు అవి తమబిడ్డలలో కాన్పింపనప్పుడు బిడ్డలను కొట్టుకోవటం తమకు ఇష్టములేకపోనా గూడా యెంతో అయిష్టతతోనే దెబ్బలు కొట్టుతారు. ఆ దెబ్బలు కొట్టవలసివచ్చిందే అని వారికి కోపముగూడా ఉంటుంది. అందువలన యింకా యెక్కువగా బాదుతారు. తమ కుమారుడు గూడ బైబిలులోచెప్పిన సోలొమన్ నలె ఉండ



వలెనని వారి కోరిక. తమకు బిడ్డలమీద అధికారమూ, బాధ్యతా ఉన్నవాయెను. అవి చూపటానికిగూడా బిడ్డలను బాధింతురు. అయితే సాలామన్ కుమారుడు తండ్రిమాట వినక విగ్రహారాధకుడై లోలతకు లోనై దైవదూషకుడైన సంగతి అందే యున్నది. సాలామన్ తన కుమారుని చెడగొట్టుకున్నాడు.

అమ్మకానికి జంతువధ చేసేవానికి కారుణ్యం ఉండవచ్చు తనకుండే నక్కలను వేటాడే చిన్నకుక్కను యెంతో ప్రేమతో పెంచుతాడు. అయితే ఆవుదూడను నరికి నెమ్మదిగా రక్తముకారి చచ్చునట్లు తలక్రిందుగా వేళ్ళాడదీస్తాడు ఈవిధంగా ఆయా వృత్తులలోనివారు కేవలం వృత్తిధర్మంగా దుర్మార్గమైన పనిని ఉల్లాసముకొనకుండా, చేయకపోతే వృత్తిపోతుందనే అవసరంతో చేస్తారు.

ఒకడు ఒకవస్తువును అమ్ముతాడు. దానిని అమ్మగలుగుటకై ఎన్నో అబద్ధాలు ఆడతాడు. అబద్ధాలు వ్రాస్తాడు పత్రికలలో ప్రచురిస్తాడు. అది అలవాటవుతుంది అతని కది అబద్ధమని బాధింపడు. అయితే తనకొడుకు ఒక అబద్ధమాడితే వానిని పట్టుకొని దండిస్తాడు. ఎందుకంటే తలిదండ్రులు తమబిడ్డలు అబద్ధమాడితే దండిస్తారుగా! సరే పిల్లవాడు అబద్ధమాడకూడదని నిజమే ఆడటానికి వీలులేదు అమర్యాద కలిగించే నిజముచెప్పినా, చెప్పితే ఇబ్బందికలిగే నిజముచెప్పినా, వానికి వండన తప్పదు. ఎందుకంటే అందరూ చేసేది యిదేగా. బిడ్డకు పుట్టినరోజు బహుమతి యిచ్చినా, బజారులో బొమ్మసామానులు

కొన్నా, ఆచారవశంగా చేస్తారు. అందులో దయాదాక్షిణ్యాలుగూడా యేమీ ఉండవు నీతితోకూడిన విచేకము. వ్యక్తిత్వముతో కూడిన తీర్మానము లేక, ఆచారమేదో అదే అందరూ చేస్తారు అట్టి ఆచారము ననుసరించియే కొంతమంది అసంఖ్యాకమైన జంతువులను, క్రూరముగా హింసించి, చిత్రవధలు చేస్తూఉంటారు. మెడికల్ కాలేజీలో విద్యార్థులకు ఉపన్యాసములను యివ్వటానికి అనువుగా జంతువులను చంపిచూపిస్తారు, హృదయస్పందనమునుగురించి ఉపన్యసించేటప్పుడు ప్రత్యక్షముగా ప్రదర్శించటానికి రెండువిధాలున్నవి. అందులో ఒకటి బుద్ధిమాలినది, క్రూరమైనది హింసాసహితమైనది. సీమకుందేలును కోసి దాని గుండెలలోనికి చిన్న జెండాలను ప్రవేశపెట్టి అవి కదలుట చూపించి హృదయస్పందనము చూపించటం. రెండవపద్ధతి నేర్పుతో కూడినది, తెలివిగలిగినది. హింసలేనిది, నాగరికమైనది చేతిమణికట్టుకు స్పిగ్రోగ్రాఫ్ కట్టి దాని సూదిని, మసికాకితముమీద అనిస్తే గీతలుపడతై ఈవిధంగానూ ప్రదర్శింపవచ్చు గదా. అయితే ఉపన్యాసకులు సీమకుందేలును కోసి ప్రదర్శిస్తూ ఉపన్యసించటం అనే ఆచారములోనివారు అది మాని, ఇంకొక మంచి పద్ధతి అవలంబించవలెనంటే ఉపన్యాసకుడు యెంతో స్వయంవ్యక్తిత్వము కలవాడు, కాశల్యముకలవాడు కావాలి సామాన్యముగా వచ్చే ప్రొఫెసరు లండటూ గతానుగతికులే గదా! అందువలన పాఠపద్ధతిని పదలి హింసారహితమైన నూతనమైన మంచిపద్ధతిని అవలంబింపలేకపోతున్నారు.

ఇక విద్యార్థులు. కప్పలను కోసినప్పుడు

యెంతటి అసహ్యము కలిగినా, యెంత కారుణ్యము కలవానికైనా, ఉపన్యాసపరంపరలో అదే తిరిగితిరిగి చూస్తూఉంటారు గనుక క్రమ క్రమంగా కారుణ్యం నశించిపోతుంది. అప్పుడు కప్పను కోయటం కాకితాన్ని కత్తెరవేస్తే యెలా ఉంటుందో అంతే. మనోబాధలేకుండా చేయ గలుగుదురు.

అసహ్యకరమైన, సోమరి తనముతో కూడిన యిట్టి హత్యాకాండ యెందుకు జరుపు తున్నారో తెలుసునా? కప్పలూ, నీమకుందేళ్ళు ద్రవ్యవ్యయం లేకుండా లభిస్తాయి గనుక ఉపన్యాసలలో ప్రదర్శించుటకు జంతువుల హత్యచేయగలుగుతున్నారు. ఇంజనీరింగు ఉం దనుకోండి అందులోని యింజెనులు చాలా ఖరీదుగలిగి ఉంటవి. వానినిగురించి బోధింప దలిస్తే యింజెనులు పగులకొట్టి చూపింపలేక పోతున్నారు. అందువలన పగులగొట్టకుండానే బోధిస్తున్నారు. అయితే యెంతో తెలివితేట లు, ఊహా, ఉంటేగాని యీబోధ అర్థంకాదు అయినను ఇంజెనులను హత్య చేయకుండానే బోధనచేస్తున్నారు చిన్నజంతువులను పగుల గోసి బోధించే ఉపన్యాసాలు వింటూ చిన్న జంతువులను పగులకోయుట, చూచుట అల వాపైపోయి అట్టి హత్యకాండను, దయాదా షీణ్యముల ప్రమేయము తోచకుండానే చేయగలుగుచున్నారు.

తరువాత వారు రోగులకు వైద్యము చేయవలసివస్తే సరిపోయింది. లేక వారే రిసర్చి చేయవలసివస్తే జంతువులను, కాకితపు ముక్కలను కత్తిరించినట్లు కత్తిరించివేయ గలుగుచున్నారు. కారుణ్యానికి, దయకూ, ప్రేమకూ నిలయంగా ఉండే స్త్రీలుగూడా

యీ పనులను సులభంగా చేస్తున్నారు యే మనగా యిట్టి రిసర్చిలో స్త్రీలే యెక్కువ మంది యున్నారు.

## దీర్ఘ యువు (271 పేజీ తరువాయి)

ఇంద్రియదౌర్బల్య మేర్పడ కుండా ఇప్పటివలె, నేను ఆరోగ్యవంతుడగాను వుంటే నూరేళ్ళు నిండువరకు యిలాగే పనిచేస్తూ వుండవలెనని నా సంకల్పము. వృద్ధాప్యంలో సుఖంగా శాంతంగా కాలం గడపాలని మామూలుగా మనవారు కోరుతూవుంటారు. కాని పనిపాటలులేకుండా సుఖం అనుభవించ గలమన్నమాట కలలోనివార్త. నేను నిర్వహించవలసిన యితరవిధాలు నిత్యకృత్యాలు సంతోషముతో ధైర్యస్థిర్యములతో చేయాలనే నేను ప్రతిదినము సంకల్పించుకుంటూ వుంటాను.

ముసలివాడు పుట్టినరోజు పండుగలు ఒకటితరువాత ఒకటి చేసుకుంటున్నాడంటే సహజంగా అంత్యకాలం సమీపిస్తున్నాడన్న మాటేగదా! ముసలివాడైనకొద్దీ ప్రజలు వానినిచూచి జాలిపడవలసినదేగాని, అభినందించవలసినపని యేమీలేదని మీకు తెలియ నిదికాదు.

స్నేహితులారా! మీరు నన్నుగురించి పలికిన ప్రియవాక్కులకు మీకు నాహృదయ పూర్వకమైన వందనములు.

# మరణానంతర జీవులు

( 286 వ పెజీ తరువాయి )

యింటిలో నెవరికినిలేదు ఈ చెయ్యికిని, మా యింటిలో చనిపోయిన మా వదినగారిచేతికిని (మా మేనత్త కూమార్తె) ఏమియు భేదములేదు చెంబుమీద కనుపించిన చేయి మా వదినగారిదే

నాల్గవ యనుభవము

విజయవాడకు 10 మైళ్ళదూరములో కొండపల్లి వుంది ఈ కొండపల్లి పంచాయతీవోర్డులో నేను శనిచేయుట తటస్థించెను కొంతకాలము నేను పంచాయతీబోరు ఆఫీసులోనే పండుకొనెడివాడను ఒకనాటి రాత్రి 9 గంటలకు ఆఫీసుకువెళ్లితిని ఆఫీసు బిల్డింగుకున్నా ప్రక్కయింటికిన్ని మధ్య చిన్న నందు గలదు ఇది వీధిలోనికి లేదుకాని, పెరడులోనికి మాత్రము కలదు ఈ నందులో ఒకమనిషి పోవుచుండ రెండవవాడు ఎదురుగా వచ్చుటకు వీలులేదు జాని వెడల్పు అంతతక్కువ. అనగా మనిషి వెడల్పుండును నే నా నందుతలుపును తీసి గుమ్మముమీదనే కూర్చుండి అల్పాచమనము చేసికొనుచుంటిని ఆ సమయమున ఆ నందులో తెల్లటి చీరను ధరించిన స్త్రీ నిల్చుండెను ఆమె నందునంతను ఆక్రమించుకొని యుండెను పైకి చూచుటకు మాత్రము జంకి, లేచి తలుపులు గడియవైచితిని ఒక అరగంటకాలము వదువుకొనినతరువాత రెండు డ్రాయరులను జోడించి పక్కవేసికొంటిని తలవైపు 4 గజములదూరము లోనున్న రేకేమీద దీపముపెట్టి సన్నముచేసి పరుంటిని నేను గాఢనిద్రలో ఉండగా ఇంటియజమానురాలు తడకమీద కర్రతో కొట్టుచు ఇంట్లో వేరుశనగ కాయలు పోసివాడనీయు, ఎలుకలువచ్చి ధ్వంసము చేయుచున్నవనియు కుమారుని వీవాట్లుపెట్టుచుండెను తడకపప్పుడుకు మెలకువ వచ్చెను కండ్లుమూసికొని యే తల్లికుమారుల సంభాషణను వినుచుంటిని ఇంతలోనే హఠాత్తుగా గుండె ఒరువెక్కిను యథార్థమును

గ్రహించి దీపమును పెద్దదిచేయుటకు లేవబోతిని. నేను కాళ్ళను క్రిందపెట్టినప్పుడెల్ల అవ్యక్తి నాకాళ్ళను తిరిగి బిల్లమీదపెట్టుచుండెను కొంత సేపయిన తరువాత నేను కాళ్ళను నేలమీద గట్టిగాఅనించి నిల్చుంటిని. నడుమువరకు నిల్చునేయుండెను కాని మొండెమును బిల్లమీద నొక్కిపట్టి తన ముఖమును నా ముఖముమీద అనించెను తెల్లని కోలముఖము పొడవైనముక్కు నేటికినికూడ (18 సంవత్సరముల తరువాత) నాకు జాపకమున్నది బలవంతముమీద లేచి నాలుగుగజముల దూరముననున్న దీపవర్గకు గోప్రయత్నించితిని నేను ముందుకు పో బ్రయత్నించుచుంటిని అది నన్ను వెనుకకు త్రోయుచుండెను. శరీరమంతయు బరువుగనుండెను నాలుగుగజముల దూరముపోవుటకు ఘమారు అయిదునిమిషములుపట్టెను ఎట్టకేలకు దీపమువద్దకుపోయి దీపము పెద్దది చేసితిని ఆ వ్యక్తి మైనముకరిగినట్లు కరిగిపోయెను, నా శరీరము తేలికయయ్యెను

మరునా డుదయమున ఇంటి షాహుకారుని పిలిచి, ఆ సమీపమున ఎవరైనా స్త్రీలు పోయినారా? వారి వర్ణన ఎటులనుండుననియు అడిగితిని ప్రక్కయింటి యజమానునిభార్య చనిపోయెననియు, ఆమె సన్నముగాను, తెల్లగాను, పొడవుగాను ఉండుననియు, సామాన్యముగా తెల్లనిచీరలను ధరించుచుండెడిదనియు, ఆమె చనిపోయిన తరువాతకూడ కనపడుట కర్హు అనియు తెలిసినది

లూయీకూనేగారి గ్రంథములు చదవండి.

మీ వ్యాధులు మీరు నయముచేసుకోండి ఇతరుల వ్యాధులు నయము చేయండి ఉరూర ప్రకృతిచికిత్సాలయాల స్థాపించండి

తొట్టివైద్యం ————— 10—0—0  
ముఖవిదానం ————— 3—0—0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ-2.

# యోగాసనములు

ఆసనములు, వాటి యావశ్యకత.

ఆహారమును తయారుచేయుటకు అవసరమైన విబంధనలు, సరియైన ఆహారమును భుజించుటయందు శ్రద్ధవహించుట, నైతికజీవితము, సత్సాంగత్యము, వీటిని ఆసనముల నభ్యసించువారలు జాగ్రత్తగ గమనించవలసియున్నదని యోగశాస్త్రమున జెప్పబడియున్నది ఈ నియమములను చదివి నేటి యభ్యాసకులు విస్మయపడుచుందురు, ఏలయన ఆవి వీరికి ఆసాధ్యములు ఈ నియమములన్నియు ఆధ్యాత్మికోన్నతీకారకు నభిలషించువారలకే ఏర్పాటుచేయబడినవి మనకు అలవాటయిన ప్రతి విషయములోను, మన మానసికమైనదియు ప్రతివిషయములోను— ఇవి దైహిక, మానసిక, నైతికసంబంధమైనవియై యుండవచ్చును—మనము మితత్వమును గమనించవలసియున్నది అయితే దురభ్యాసములక్రింద చెప్పబడిన విషయములను సాధకులు సంపూర్ణముగ త్యజించి తీరవలయును లేనిచో కించిత్తయైనను ప్రయోజనములేకపోవుట సరియేకదా, పైపెచ్చు విపరీతావకారములు జరుగును యోగవ్యాయామముద్వారా మనము మన శరీరములను చక్కబరచుకొనవలెనని, పునరుజ్జీవము కలిగించుకొనవలెనని మనము యత్నించుచుండ దురభ్యాసములవలన మన శరీరములు క్రుంగిపోవును, నశించిపోవును ఆహారము విషయములో ఫలానీ ఫలానీ పదార్థములు అని తెలుప నగత్యములేదు మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థములు, చక్కెరపదార్థములు, పిండిపదార్థములు, ఖనిజలవణములు, విటమినులు తగిన పాళ్ళలో గల సక్రమాహారము, సులభముగ జీర్ణమయ్యే ఆహారమును భుజించుచుండిన చాలును తిండిబోతులవల పొట్టనిండ తినరాదు ఆకలితీరుటకు తగిన యాహారమును భుజించిన చాలును అన్నాశయములో సగముఆహారము, నాల్గవంతు నీరు చాలును మిగిలిన నాల్గవంతును ఖాళీగా నుంచవలెను మత్తు పదార్థములన్నిటిని త్యజించవలెను చురుకును కలి

గించు కాఫీ,టీ మొదలగు పానీయములనుకూడ విడువవలయును పొడుము పీల్చుట, చుట్టలు బీడీలు వగైరాలను కాల్చుట ఎంతమాత్రము తగదు ఉదయము మొదలు సాయంకాలము లోపున ఎప్పుడైనను యోగాసనములను

వేయవచ్చును కాని ఉదయమున లేవగానే హాయిగా, ప్రశాంతముగా నుండుటచేతను, అన్నాశయము ప్రేవులు ఖాళీగానుండుటచేతను ఉదయముననే ఆసనములు వేయుట మంచిది పొట్టనిండ తిని ఆసనములు వేయరాదు ఒకనాడు నేను పరిశోధనార్థమై చిన్న కొబ్బరిముక్కను తిని ఆసనములు వేసి తిని, ఆ కొబ్బరిరసము గొంతుకలోనికి వచ్చినది అంతవరకు పోనేల? ప్రాణాయామకాలమున కూడ చిన్న కొబ్బరిముక్కను మ్రింగుటవలన త్రేసువులు వచ్చినవి. అందుచేతనే ఆసనములు వేయుటకు ముందు భుజించరాదు ఆహారమును తీసికొనిన రెండుగంటల లోపున ఆసనములు వేయరాదు

ఈ యోగవ్యాయామమున కండలు పెరుగుటకును, చిత్తమును లగ్నముచేయుటకును ఎట్టి యుపకరణములును అవసరము లేదు ఆసనములవల్లనే చిత్తైక్యగ్రత దానంతట అదే కుదురును ఆసనములో యోగముద్ర (pose) కుదరవలెనన్న కొన్ని కండరములను కదల్పవలసియున్నది ఈ కండరచలనము వల్లనే దానంతటదే చిత్తైక్యగ్రత కుదురును యోగాసనములు నేటి శరీర వ్యాయామసాధకములవంటివి కావు, మొండిమును అవయవములను ఒక సామరస్యవద్ధతిని కదలుపుటకాదు యోగాసనములు కొన్ని శరీరస్థితులు శరీరమున కెట్టి యసౌఖ్యము కలుగకుండ దానిని ఒక్కొక్కస్థితిలో కొంతకాలముంచుట వలన కొన్ని సత్ఫలితములు కలుగును ఒక ఆసనము వేసి ఎంత యెక్కువకాలమున్ను ఎంత యెక్కువ మేలు కలుగును

యోగవ్యాయామమువలన నిస్సందేహముగా సామాన్యమానవునకు చక్కని శరీర మేర్పడును ఈ యోగాసనములువలన జబ్బులరావు వచ్చిన జబ్బులు నయమగును అజీర్ణమునకును, కాలిక మలబద్ధకమున

కును యోగాసనములు ఆమోఘమైన యోషధము. వీటివలన లివరుకూడ చక్కగ పనిచేయును, కొన్ని యాసనములవలన గ్రంధులనుండి రసములు చక్కగ స్రవించును, దాన శరీరమందలి వ్యాపారములు చక్కగ జరుగును దీనివలన స్థూలకాయములందలి క్రొవ్వుకూడ తగ్గిపోవును, జీవకణసముదాయములు కూడ బాగుపడును దీర్ఘవ్యాధులువచ్చి ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు యోగాసనములవల్ల శరీరము ఆరోగ్య వంతమగునంత త్వరగా యితర శరీరవ్యాయామము వల్లను ఆరోగ్యము సిద్ధించదు యధార్థముగా, శరీరము ఎంతబలహీనముగా నున్నప్పటికి, వంట్లో వ్యాధిలేకుండా ఉన్నంతకాలము, ఎత్తుకుతగిన శక్తిని, తూకమును సంపాదించుకొనుటకు ఆసనములు వేయవచ్చును, అయితే సాధకుడు తనకు తగిన యాసనములనెంచుకొని వాటి తీవ్రతనుబట్టియు కాలమునుబట్టియు, ఒక పర్యాయమే తాను వేయవలసిన ఆసనములనుబట్టియు ఒక వరుసక్రమమును ఏర్పాటుచేసికొనవలెను, యోగ వ్యాయామము నభ్యసించుటకు జాతి, మత, కుల, లింగాదిభేదము లుండవు వయస్సుకూడా అడ్డురాదు యౌవనవయస్సులోనే ఆసనములను ప్రారంభించ వలెను ఎనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు దాటిన పిల్లలు కొన్ని యాసనముల వేయవచ్చును అయితే మొదట్లో పెద్దలు ఆసనములు వెయ్యుచుండగా పిల్లలు జాగ్రత్తగా చూచుచుండవలెను తిరువాత తమంతట తామే ఆసనములను వేయ మొదలిడవలెను తమకంటె పిల్లలు చక్కగాను, సుఖపుగాను ఆసనములను వెయ్యుట పెద్దలు చూచి ఆశ్చర్యపడుదురు.

ఎట్టి వ్యాయామములేక 45 సం॥ల వయస్సు దాటినవారు ఆసనములను క్రొత్తగా వేయ ప్రారంభించునపుడు చాలా శ్రమ కలుగును కండరములు, నరములు మొద్దుబారిపోవును. అందుచేత అవి త్వరగా సాగవు అందుచే కొంచెము నొప్పిగానుండును 45 సం॥ దాటిన తరువాత వెన్నెముకకు రబ్బరువలెసాగెడి గుణము పోవును ఆసనములలో వెన్నెముక ముందుకు వెనుకకు, కుడియెడమలకు పంగుచుండవలెను కదా. వయస్సు ముదిరినవారి కిది సాధ్యముకాదు, అంతమాత్రమున పెద్దలు ఆసనములువేయుట మాని

వేయరాదు శ్రమక్రమముగా యోగాసనముల నభ్యసించునెడల ఎట్టి యాటంకములైనను కాలక్రమేణ తొలగిపోగలవు

అయితే యోగమునకు అవసరమైనస్థితిని పొందుటకు పెద్దవారికి చాలకాలము పట్టును, ఓపికతో నిత్యము ఆసనములువేయువారికి అస్థితి నెమ్మదిమీద వచ్చితీరును తొందరగా ఉద్రేకముతో ఆసనములు వేయుటవల్ల ప్రమాదము సంభవించును గడువు ఎక్కువగానున్నచో ఒక్కొక్క ఆసనమును అనేక పర్యాయములు ఎక్కువకాలము చొప్పున వేయ వచ్చును గడువులేనిచో ఒక్కొక్క ఆసనమును తక్కువపర్యాయములు తక్కువకాలము వేయవచ్చును అంతేకాని గడువులేదుకదా యని అపలు మాన రాదు స్త్రీలు ఋతుకాలమునను, గర్భమును ధరించి యున్నకాలము ఆసనములు వేయరాదు నీవు పది యాసనముల నెంచుకొని వాటిని ఒకవరుసలో చేయుచున్నచో ఆ యాసనములను, వాటి వరుస ఎన్నడు మార్చరాదు, ప్రతిదినము నీవు యెంచుకొనిన ఆసనములనే అదేవరుసలో వేయుచుండవలెను దినదినమునకు ఒక్కొక్క ఆసనముయొక్క కాలపరిమితిని పెంచుచుండవలెను. మనస్సులో అంకెలను లెక్క పెట్టుటవల్లను, మంత్రములను చదువుటవల్లను, ఉబ్బి స్వస్తికాసములను కనిపెట్టుటవల్లను ఆసనముయొక్క కాలపరిమితిని గమనించవచ్చును

ఆననాభ్యాసములవలన సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మేలును పొందదలచువారు పై విషయములను జ్ఞప్తి యందుంచుకొనవలెను, యోగాసనములు వేయువానికి అధ్యాత్మికోన్నతి కలుగుటయేగాక యోగాభ్యాసమందు ఉన్నతస్థితికి గొంపోవు సాధనముకూడ యగును

యోగాసనములువేయుకాపున నేల చదునుగ నుండవలెను వెలుతురు, గాలి ధారాశముగ నుండవలెను సమీపమున చుట్టుప్రక్కల వస్తువులేమియు అడ్డుండరాదు అయితే తన శరీరావయవముల చలనమును గమనించుటకు పెద్ద అద్దము ఉంచుకొనవచ్చును తివాచీకాని, రగ్గీగాని మెత్తగా నుండునట్లు నేల

మీదపరచి దానిమీద పరిశుభ్రమైన ధవళవస్త్రమును పరచి దానిమీద ఆసనములు వేయవచ్చును ఈ ధవళ వస్త్రమును నిత్యము పరిశుభ్రముగ ఉతుకుచుండవలెను యోగవ్యాయామమును అభ్యసించు ప్రారంభించుటకు పూర్వము వైద్యునిచేత పరీక్షజేయించుకొని యెట్టి వ్యాధులులేనట్లు నిశ్చయముచేసికొనవలెను శరీరతూకమును, భాతి, పొత్తికడుపు, ఎత్తు వీటి కొలతలను తీసికొనవలెను. పక్షమున కొక పగ్యాయ మీ కొలతలను తీసికొనుచుండవలెను

ఎనుబదినాలుగాసనములు కలవని యోగశాస్త్రముః తెలుపబడినది వీటిని అభ్యసించు యోగి సమాధి ద్వారమును తెరచి సిద్ధులను పొందగలడు అయితే యోగవ్యాయామము సభ్యసించుటకై కొన్ని యాసనములే ఏర్పరుపబడినవి కొన్ని ఆసనములలో కూర్చుండవలెను. కొన్నిటిలో పండుకొనవలెను, కొన్నిటిలో నిల్చుండవలెను వీటిలో ప్రతిమానవుడు కొన్ని యాసనముల నెంచుకొని, వాటిని ఒకవరుసలో నేర్పాటు చేసుకొని, తన శరీరారోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఒక్కొక్క ఆసనముయొక్క కొలమును, సంఖ్యను తగ్గించుకొనవచ్చును. లేక పెంచుకొనవచ్చును ఆసనమునకు ఆసనమునకు మధ్య కొంత విరామముండవలెను ఎట్టి నొప్పి లేకుండా ఒక నిమిషముసేపు ఒక ఆసనమును వేయగలవాడు క్రమక్రమముగా ఆయాసముయొక్క సంఖ్యలను తగ్గించి చివరకు పూర్తిగా త్రోసివచ్చి ఆ యాసనమును ఎక్కువకాలము వేయవచ్చును ఆరోగ్యవంతునకు ఈ క్రింది యాసనములు మంచివి

ఆసనము పేరు	ఆసనమువేయు హెచ్చు కాలపరిమితి
• శీర్షాసనము	6 నిమి॥
• భుజంగాసనము	4 „
అర్ధశలభాసనము	2 „
శలభాసనము	1 1/2 „
ధనురాసనము	2 „
హలాసనము	1 „
• సర్వాంగాసనము	3 „
• మత్స్యాసనము	2 „

విపరీతకరణి	3
• పశ్చిమోత్తరాసనము	1
అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము	1
యోగముద్ర	2
• ఉడ్డియాస	2
నౌకీయ	2
• శవాసనము	6
పద్మాసనము	10
సిద్ధాసనము	5

ఇన్ని యాసనములను వేయుటకు కాలము చాలనిచో చుక్కలుపెట్టిన యాసనములను వేయవచ్చును

### గ మ ని క

తెల్లవారగట్టలేచి ఆసనములు వేయుటకు ప్రయత్నించునప్పుడు ఈ దినమున ఆసనములు వేయకపోతే నేమి ? ఈ శ్రమ యెందుకు ? రేపు ఆసనములు వేయవచ్చునులే'' అని బుద్ధి పుట్టుచుండును ఆసనములు వేయుచుండగా త్వరగాపూర్తిచేయవలెనని బుద్ధిపుట్టును అత్మీయుడా ! ఈ భావములు నీవి కావు ఇది శరీరముయొక్క కోరికలు. నీవు వేరు, నీ శరీరము వేరు కష్టపడకుండ సుఖముగ నుండవలెనని శరీరము కోరుచుండును అది దాని అక్షణము అంతేకాని నీ కవకారముచేయవలెనని దాని యుద్దేశముకాదు ఈ విషయమును నీవు చక్కగగుర్తించి శరీరమును నీ స్వాధీనమున నుంచుకొనవలెను నీ శరీరమునకు లొంగియుండవలెను కాని నీవు దానికి లొంగియుండరాదు, నీ వధిరోహించు గుఱ్ఱము నీకు లొంగియుండక దాని యిచ్చవచ్చినటు పోనిచ్చినయెడల నిన్ను క్రిందపడజేయును, నీ యభిప్రాయమునకు భిన్నముగబోవును, గుఱ్ఱము నీకు లోబడియుండుచో, ని యిచ్చవచ్చినట్లు నడిపించవచ్చును దానివలన నీకు అపకారము జరుగదు. కావున గుఱ్ఱమువలె నీ శరీరమును నీ యధీనమున నుంచుకొనుము సోమరివి అవవద్దు అప్పుడే నీకు యోగవ్యాయామమందు సత్ఫలితము సిద్ధించగలదు



# పూజకొద్దీ పురుషుడు

(264 పేజీ రువాయి)

మనకు వద్ద అబ్బాయి! అంది లలితమ్మ శర్మ తెల్ల తోయాడు 'ఏమయ్యా! మామా!' అన్నాడు శర్మ "అత్తమాటలు అంత సమంజసంగా లేవంటావేమిటి?" అన్నాడు దీక్షితులు "కలిసివస్తే కాదనకూడదేమో- అయినా రెండురోజులలో మళ్ళీ వస్తా ఆలోచించు కోండి" అన్నాడు శర్మ లలితమ్మ నిశితంగా చూస్తూ "చూడు! అబ్బాయి! వాళ్లు ఎంత ఆప్యాయంగా మనపిల్లను చేసికొన్నా పేదయింటిపిల్ల అని ఈనడించు కోకమానరు మనం పేదముత్తయిదులమే అవుతాం గదా ఏదో గౌరవంతో సంసారపక్షంగా జరుపుకుంటున్న మన సంసారానికి ఈ ఒక్కపిల్ల పెళ్లితో మల్లాగుల్లా రెండుకుగాని ఇంకోమాట చెప్పబోకు నేను బాగా యోచించే చెప్పతున్నా మన కాపెద్ద భాగ్య వంతులతో బాంధవ్యం పెద్ద రాతికిందచేయిపెట్టి నలగ కొట్టుకున్నట్టు అయినా కళ్ళబోయే అంత కాటికెందుకు? అతనికి నచ్చచెప్పి వృధాప్రయత్నాలు చేయక ఎవరికి తగినవారితో వారు సంబంధాలు కుదుర్చుకోటం మేలని చెప్పు" అంది లలితమ్మ - శర్మ రఘుపతిని కలుసుకోటానికి వెళ్ళాడు

రఘుపతి తల్లితండ్రులతో మేడ మీద వెన్నెలలో భోజనాలయిన తరువాత యిష్టాగోష్ఠి మాట్లాడుకుంటున్నారు ప్రసంగంలో ఆడపిల్లలచదువు విషయంవచ్చి రఘుపతి తండ్రి కాబోయే కోడలివిద్యను మెచ్చుకున్నాడు రఘుపతి తల్లి పుటకతోనేవచ్చే నైజ సద్బంస్కారాలను వినయాది భక్తిభావాలనుచెప్పతూ కరణం కూతురితోకలిసి పాడిన పిల్ల ఆశ్రేణికిచెందిం దని మెచ్చుకుంది రఘుపతి ఆ పిల్లపాటను శ్లాఘించా డు రఘుపతితల్లి "ఆపిల్ల పాడుతూ పోందిన మహా భావాన్నీ, తనకు గలిగిన అనుభూతిని సూచించి ఆపిల్ల తల్లి పాడుకాదీక్షితురాలట. అందుచేత ఆపిల్లకూడా ఆ సంస్కారంగలిగిన పిల్ల అని కరణంగారి భార్య చెప్పిందండి

"అయితే అటువంటి పిల్లను మనమెందుకు తెచ్చుకోగూడదు?" అన్నాడు రఘుపతి - "ఎందుకు

కోరుకోగూడదు?" అంది తల్లి "అయితే ఆపిల్లను నేను చేసుకుంటానంటే మీరు సమ్మతిస్తారా? అన్నాడు రఘుపతి "ఏం వాళ్ళేమైనా నక్కను తిన్నారా? నీకు నచ్చితేసరి అభ్యంతరమేముంది?" అంది సవ్యతూ "అయితే నువ్వు వాగానంచేసినట్లేగా" అని వింప లీకాడు రఘుపతి తన నిశ్చయాన్నిసూచించేముఖంతో రఘుపతితల్లి ఉక్కిరిబిక్కిరయి మీ నాన్నతో గూడ చెప్పమని" మరో ధోరణిలోకి దింపుతోంది—

రఘుపతితండ్రి కలుగజేసుకుని "వియ్యాలిక్కి- కయ్యాలిక్కి సమానులుగా ఉండాలనేది తప్పంటావా ఏమిటి" అన్నాడు. "అదే నేనూ నిక్కచ్చిగా అనేది. అయితే సమానమనటంలో ఎందులో అనేదే తేల్చుండి నాన్నగారూ అన్నాడు రఘు. "అన్నిటిలోనూ" అన్నాడు తండ్రి "అయితే కరణంగారి పంబింధం మనకు ఎద్యలో సమానా? మీతో ఉద్యోగంలో సమానా? లేక మనం వారి భూవసతిలో సమానా? ఎందులో మనకూ వారికి సామ్యం? కేవలం పది-పన్నెండు వేలు యిస్తారనేగా" అన్నాడు రఘు. తండ్రి సవ్యతూ "పోనీ మనం వెళ్ళితే మనల్ని మర్యాదచేపెస్టి లోనైనా ఉండాలా?" అన్నాడు "మర్యాదకి యింత క్రమం అంటూ ఉందా? ఎవరికి చేతనైనంత వారు చేస్తారు" అన్నాడు రఘుపతి "అయితే నీ యిష్టం- నే నా ప్రమేయం వదలుకున్నా! మీఅమ్మతో విచారిం చుకో అన్నాడు తండ్రి

తల్లి అందుకుని "పెళ్ళిచేసుకునేది వాడు! సం సారం నిర్వహించుకోవలసింది వాడు! మంచిచెడులను నిర్ణయించుకోవలసింది వాడు! అన్నీ తెలియదగినస్థితి లో నున్నాడు మన మేమీ ఆదుర్దాపడక వాడికి నచ్చి నట్లు చేద్దాం" అంది తల్లి సరేనన్నాడు తండ్రి

రఘుపతి నెమ్మదిగా "అమ్మా నువ్వు చెప్పింపి విజం మీరు ప్రతికూలం కాకండి ఈ సందర్భంలో ఒక చిన్న గాధ చెపుతా విను గౌతమబుద్ధుడికి వివాహ వయస్సు వచ్చింది తండ్రి తన, సమానులగు రాజుల కన్యకలను కుమారుడి వివాహానికి విచారిస్తున్నాడు. ఆ పద్ధతి కుమారిడికి నచ్చినట్లు కనపడదా? తండ్రి వైదొలిగి గౌతుముడనే కాసున్న రాజువు గనుక వుచిత రీతిని భార్యవరణం వీవే చేసికొమ్మని అజ్ఞయిచ్చాడు. బుద్ధభగవానుడు సంతోషించి తనను వివాహమాడి

తాజీగానుండ నిచ్చగించిన కన్యలందరూ పౌర్ణమివాడు తన వసంతోద్యానవనానికి దయచేయవలసినదిగా ఆహ్వానించాడు, ఆ నియమానికి యిష్టపడ్డ పెద్దపెద్ద రాజకుమార్తెలు చిన్నచిన్న రాకుమారికలూ వచ్చారు. అందులో సాచారణ కుటుంబీకులపిల్లలూ లేకపోలేదు.

ఆ వచ్చిన కన్యలను గౌరవించటానికి రకరకాల వస్త్రాలూ, ఆభరణాలూ, వస్తువులూ అమిర్పిపెట్టి ఒకరోకరుగావచ్చి తానిచ్చిన గౌరవాన్ని అందుకోవలసినదిగా కోరాడు. అక్కడనుంచి రథస ప్రారంభమై మేము ముందంటే మేమని తోసుకుంటూవచ్చి బహుమానాలు అందుకుని వెళ్ళారు.

కొంతసేపటికి ఒక కన్యక ప్రశాంతచిత్తంతో కూర్చుని సంతోషముఖంతో చివరకు మిగిలిపోయింది. గౌతమభగవానుడు నవ్వుతూ “నువ్వు చివరకు మిగిలిపోయావేం? అన్ని వస్తువులు అయిపోతుంటే? అన్నాడు చిత్తవిశ్రాంతిపొందిన ఆ కన్యక నమ్రతతో ఏదైనా మిగిలిఉంటేనే గౌరవించండి ప్రభూ! నేనా వస్తువులకన్న తమ కోమలగుణానుభవాన్నే సందర్శించుచున్నాను” అని తన సహజ ఓరిమిని బుద్ధునికి నివేదనచేసింది. ఆమెయే రఘును గన్న యశోధరాదేవి సామాన్య రాజకొమరిత, రాజ్ఞికి గావలసిన ఓరిమిని ఆమె గౌతమునికి అర్పణచేయగా సంతోషముతో ఆమెకు శ్రీ బుద్ధభగవానుడు తన కరగ్రహణమును ఆమెకు అనుగ్రహించినాడు.

కనుక నాసంగతి నన్ను చూచుకొనివుండన్నాడు తల్లి సంతోషించింది. తండ్రి ఏదో అకృత్యము జరుగజోతున్నట్లు గిరిగిరిలాడాడు. రఘుపతికి నిద్రవచ్చింది. సూర్యోదయానికల్లా శర్మ రైలుదిగివచ్చి రఘుపతిని లేపాడు. ఉభయులు నదివేపుకువెళ్ళారు. రఘుపతి తనకుగలిగిన జయం వినిపించి తనతండ్రి తనకు ఎదురాడదని నిర్ధారణచేస్తున్నాడు, శర్మ నత్తరు నత్తరంబూ “దీక్షితులుభార్య తన కూతుర్ని నీకు ఈయనని చెప్పి డబ్బుగలవాళ్లు ధనమదాంధతలో డబ్బులేనివాళ్లు ఎంత గౌరవంతో జీవిస్తున్నా ఆగౌరవపరచటం లోక సహజ మంది ఇక ఎట్టిప్రయత్నాలుగూడ చేయవద్దని తెప్పించన్నాను.

రఘుపతి శర్మమాటలు వినగానే లజ్జపడ్డాడు. క్రమేణా దీక్షితులుగారి కుటుంబముయొక్క ఇంగితాన్ని, లోకానుభవాన్నీ వారి సహజ ఔదాసీన్యతేవి

తాన్నీ మెచ్చుకుంటూ ఇంటికిరాగానే తల్లిని, తండ్రిని పిలిచి జరిగినవిషయాన్ని శర్మచేత చెప్పించాడు. నిర్భనులై యుండికూడ ధనవంతులు మనతో వియ్యంబొందుతారనే ఆశనుగూడ నిరాకరించిన ఆ దీక్షితులుగారి కుటుంబమునకు మనము ఎందులో సమమో చెప్పిందని తర్కించాడు. తండ్రి విస్తుపోయాడు, తల్లి సిగ్గుపడింది. రఘుపతి అదోతరతరంగా “నాకు యోగ్యత ఉందో లేదో” అని శర్మతో రైలుకువెళ్ళాడు.

భార్యాభర్తలు ఏమి మాట్లాడుకున్నారో ఏమో దేవీనవరాత్రాలు ప్రారంభించిన తదియనాడు రఘుపతి తల్లి గుమాస్తానుతీసుకొని నగరికి వెళ్ళింది. సరాసరి దీక్షితులుగారి ఇంటిముందు బండిదిగి లోపలికివెళ్ళింది, శ్రీ లలితాదేవి భువనేశ్వరంముందు లలితను కూతురు ఒకరు నామాలచెపుతుంటే మరొకరు పూజచేస్తున్నారు చిన్నకొడుకు తల్లితో అదిగో “అవిదేవరో వచ్చిందన్నాడు” లలితమ్మ తలఎత్తిచూచి సంతోషంతో “సాక్షాత్ రాజేశ్వరిగ వచ్చారే! రాజ్యం నువ్వు కాళ్ళకు నీళ్ళయిచ్చిరా ఒరే అట్లుగా అత్తయ్యగారికి పీట వేయరా అని వనులు పురమాయించింది. రఘుపతి తల్లివచ్చి పీటమీదకూర్చుంది. గుమాస్తా చక్కరకేళి గెలి, బిత్తాయిలబుట్టా, కొబ్బరిబొండాలు, పూలబుట్టా లోపలికి తీసుకువచ్చి అమ్మవారి మందిరంముందు వళ్ళాలో పెట్టాడు. దీక్షితులు గదిలోంచివచ్చి “అహ! లక్ష్మీదేవి మాయంటికి వచ్చిందే” అన్నాడు. అందరి ముఖాలు కళకళలాడినై. లలితమ్మ సంతోషంతో “పిన్నిగారూ! చీర యిప్పించండి మడికి ఆరవేస్తారు” అంది. వెంటనే ఆవిడ అగ్రచెట్లచిర పెట్టెలోంచితీసి యిచ్చింది. గుమాస్తా మడికి దోవతియిచ్చాడు.

లలితమ్మ నవావరణ పూజలు పాలాయణాలు చేసింది. పూలన్నీ అమ్మవారికి అలంకారాలుచేశారు. ఫలాలు నివేదన చేశారు. తల్లి కూతుళ్లు మంగళహారతులుపాడి కలాపం పూర్తిచేశారు. రఘుపతి తల్లిగారిని గౌరవంతో సంభావించారు. ఆమె సంతోషంతో “ఈ దినం పూజచూచి మీ అందరితో కలిసి ఉండటంచేత ధన్యురాల నయినానంది”

లలితమ్మ దీనంగా “అమ్మా మేము శ్యధ్యులం నిర్మనులం. మీ ఔదార్యం సూచించి మీరట్లా అనుకున్నారేగాని” అంది. రఘుపతితల్లి భావోద్దేక పరవశంతో “అదేమిటి తల్లీ మీ భాగ్యధిదేవతను ముందు

పెట్టుకొని అటా అటారేం నాకున్న భాగ్యంతో మీ భాగ్యాన్ని పూజచేయటానికి వచ్చాను నీవిద్యతో నన్ను తరింపచేయమంది" ఉభయులు పరస్పరమైత్రి చూపుకున్నారు.

భోజనాలయినై లలితాంబ మధ్యాహ్నం లలితాపీఠంముందు దేవీభాగవతం చదివి అర్థం చెప్పింది ఇరుగుపొరుగువారువచ్చి విని వెళ్ళారు రఘుపతితల్లి లలితమ్మ విద్యావివేచనకు ముగ్ధురాలై తన కేదైనా ఉపదేశించమని కోరింది లలితమ్మ తానింకా చేపతాను గ్రహంరానివ్యర్థురాలనవితప్పించుకోచూచింది. రఘుపతి తల్లి వ్యర్థురాలు. వ్యర్థురాలిని కూడగట్టుకోవాలని పట్టు పట్టింది చివరకు లలితమ్మ సమ్మతిపూపి దుర్గాష్టమి మహానవమిలలో మంత్రోపాసన చేయిస్తానంది ఆ నాటికి తను కుటుంబమంతా మా యింటికి దయచేసి అమ్మవారి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించాలని ఆహ్వానించింది రఘుపతితల్లి సంతోషంగా అంగీకరించింది

సప్తమినాటికి రఘుపతితల్లి, తండ్రి, గుమాస్తా వంటావిదా దీక్షితులుగారి యింటికి వచ్చారు. దీక్షితులు కుటుంబం బంధుప్రియంతో గౌరవించింది కరణం గారూ భార్యా వచ్చి చూచువెళ్ళారు వంటావిధ లలితమ్మ సహాయానికి వంటశాలలో ప్రవేశించింది గుమాస్తా దేవతాపూజకు తెచ్చిన వస్తుసంచారాన్ని గదిలో సర్దుకున్నాడు రఘుపతితండ్రి ఉయ్యాలబల్లమీద పడుకున్నాడు రఘుపతితల్లి కన్యకాపూజకు సువాసనీపూజలకు తెచ్చిన సూతనవస్త్రాలు తడిపించి ఎండలో వేయించింది

అష్టమినాటి పెద్దపూజ తమ కృతంగా చేయించి మంత్రదీక్ష యిప్పించాలని రఘుపతి తల్లి లలితాంబను ఒప్పించింది ఊరిలోని ఇష్టలను శిష్టలను తీర్థప్రసాదాది భోజనాలకు పిలిపించింది అమ్మవారి మందిరం సుగంధంతో పరిమళించిపోతోంది రకరకాల పుష్పాలంకారాలతో అమ్మవారు ప్రకటనవుతోంది. ఏ వావరణపూజలు జరిగినై, కన్యకాపూజలు రఘుపతితల్లి ప్రారంభించింది. వారిని పట్టుపరికిణీలు చొక్కాలు ధరింపచేసింది సువాసనీలను జరిచీరలు ధరింపచేసింది పూజించింది కన్యలకు సువాసనీలకు నమస్కారాలు చేసి దివ్యాక్షతలువేయించుకుంది రాత్రివరకు తాను ఉపవాసంచేసి, భర్తను ఉపవాసం చేయించింది

పూజలు జరుగుచున్నై లలితమ్మకు ప్రీతిపాత్రుడూ, పూజార్థుడూ, అంతర్యుడూ అయిన ఒక శాస్త్రి లలితాంబ చేపే పూజాకలాపంలో అధ్వర్యం వహించి ఆననంమీద బ్రహ్మగా కూర్చున్నాడు. అనాడు రాజ్యశ్యామల జగన్మోహినిగా ప్రకటనయి లలితాంబలో తాండవిస్తోంది పూజలు ముగిసినై లలితాంబ దేవీపీఠం ముందు కూర్చుని చక్రేశ్వరిని ఆనందబాష్పాలతో ఆభిషేకిస్తోంది శాస్త్రి దేహంమరచి తిరుగుకున్నాడు దీక్షితులు వచ్చినవారిని గౌరవించి ప్రసాదాలు యిప్పిస్తున్నాడు

లలితాంబ స్పృహతెచ్చుకుని రఘుపతి తల్లిని లోపలికిపిలిచి "ఇదిగో నా మంత్రదైవాన్ని మీ హృదయంలో పూజిస్తున్నాను కూర్చోండని" గార్గదికంపొందింది రఘుపతితల్లి అవశంకగా లలితాంబకు పాదాభిషేకంవేసి దివ్యాంబరాన్ని సమర్పించి పీటమీద కూర్చుంది ఏమి జరిగిందో ఏమిటో ఆమె గాఢ సుప్తిలోంచి లేచివచ్చినట్లు కొంతసేపటికి లేచింది

ముత్తయిదువలు పాటలుపాడారు లలితమ్మ స్పృహలేక అమ్మవారి పీఠంముందు పడివుంది. రఘుపతితల్లి అందరికీ వడ్డించింది అందరూ లేచారు దీక్షితులు-రఘుపతి గుమాస్తా తాంబూలాలూ ప్రసాదం యిచ్చారు. ఇట్టి శుభదినం ఇంతవరకూ నాజన్మలో రాలేదని రఘుపతితల్లి భువనేశ్వరిముందు ఆనందంతో అవశమై పడిపోయింది. లలితాంబ, రాజేశ్వరీ రఘుపతితల్లికి ఉపచారంచేశారు

రఘుపతితల్లి లలితాంబతో నవమి. దశమి పూజలు అతి వైభవంగాచేసి మధ్యాహ్నం యిష్టాగోష్టి చేసుకున్నారు రఘుపతితల్లి పంచాంగంచూసి రాజేశ్వరిని తన ఆగ్రా చీరకట్టుకుని ఒకపారి రమ్మంది రాజేశ్వరివచ్చింది మీ తల్లికి నమస్కారం చేయమంది రాజేశ్వరి చేసింది ఇట్లావచ్చి మీ నాయనగార్ని మా వారికి నమస్కారంచేసివచ్చి నాకు నమస్కారం చేయమంది రాజేశ్వరి తదవుకోకుండా ఆమె చెప్పినట్లు చేసింది

రఘుపతితల్లి, ప్రియంతో లలితాంబ చేయిపట్టుకుని "వదిలగారూ! ఈపిల్ల నాది నా కిచ్చివేయండి" అంది లలితాంబ నవ్వుతూ "మేము బీదవాళ్ళం, మీరే కలివారు, మీతో మేము తూగలేమే ఎట్లా" అంది.

అది నిజమే అగుగాక : ఆ కలవారు ఈ వీధివారి శిష్యుల త్వం అంగీకరించారు గనుక లేనివారు ఉన్నవా రవని మో : ఉన్నవారు ఏమవనిమో : జరుగుతుంది ఇక తప్పదు అంది రఘుపతితల్లి లలితాంబ సంతోషంగా అట్లాగే తీసుకువెళ్ళి మా పిల్లను నా మంత్రదేవతతో పాటు అనుభవించండి" అంది ఇది పుటివప్పటినుంచీ వాకు కలిసివచ్చింది అన్నాడు దీక్షితులు వచ్చేనెలలో లగ్నాలు విశ్వయించుకున్నారు

కరణంగారు వచ్చి రఘుపతి తండ్రిని తల్లిని రఘుపతిని కుటుంబం మొత్తాన్ని పొగడి రాజేశ్వరిని ఆశీర్వదించాడు కరణం కుటుంబం దీక్షితులు యింట్లో విందారగించి వెళ్ళారు కరణం యిష్టావశ్యమైన పంపిణీని నా కూతురుకుకూడ చూచి ధనవ్యామోహం వదలించుకోవాలనుకున్నాడల్లె ఉంది. సరాసరి కరణం శర్మ తల్లితండ్రులనుమాడటానికి వెళ్ళారు తరువాత రఘుపతి కరణంగారికి ఒక కవరుఉత్తరం వ్రాస్తూ కరణంగారి ఉదారబుద్ధిని పొగిడాడని దీక్షితులూ వాళ్ళు చెప్పుకున్నారు

## గ్రంథస్వీకారము

శ్రీ లక్షణ సాముద్రిక విజ్ఞానము

గ్రంథకర్త లేళ్ళవల్లి వేంకటాచల తిశర్మ గారు మూల్యం రూ. 0-0 ప్రా ప్తిస్థానము గ్రంథకర్తగారు, విజయవాడ 2

ఇందు సృష్టితత్వము చక్కగ వివరింపబడినది అది లో శ్రీ పురుష భేదములేదు కొంతకాలమైన తరువాత ఒకేవ్యక్తియందు శ్రీ పురుష లక్షణములుండెను మరి కొంతకాలమైనతరువాత శ్రీ పురుషులు పేరుపేరుగ నేర్పడిరి అప్పటినుంచి శ్రీ పురుషుల కలయికవల్లనే జనాభివృద్ధి కాజొచ్చెను. ఈ స్థూల శరీరములకు కర్మదేవతలు కొన్ని గుర్తు నేర్పాటు చేయుచున్నారు, ఆ గుర్తులు మానవుల లక్షణములను తెలుపును ఈ గ్రంథమందు శ్రీయొక్క లక్షణములు వాటికి గుర్తులు తెలుపబడినవి ఈ గుర్తులప్రకారము శ్రీయొక్క లక్షణములను తెలుసుకొని వివాహమాడు వాడు సుఖించును లేనిచో బాధపడును

పా పా యి

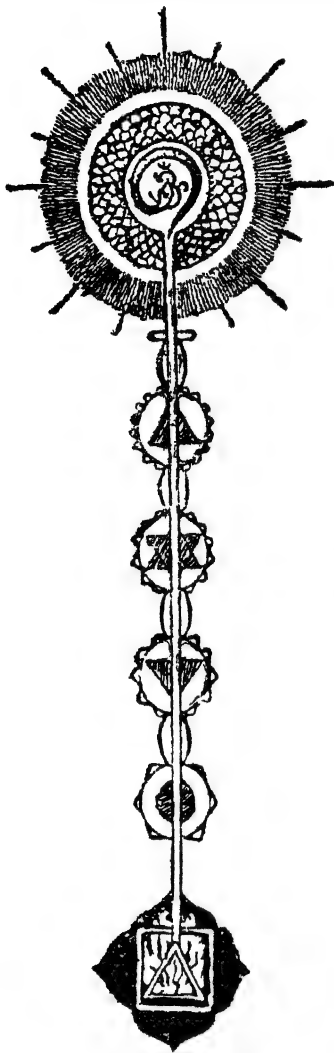
( 260 పేజీ తరువాయి )

చిస్తుందనే తెలుసుకుంటాము అది యెంత సేపూ తనకంటే పెద్దవారంతా బుద్ధిమాలిన వారనీ, వారిని బాగుచేయవలసిఉన్నదనీ ఆలోచిస్తూ, బాగుచేసే ఉపాయములు వెదుకుతూ ఉంటుంది

పాపాయిని సంరక్షించుట నీవు వేదాంత వికాసచ్చు, అధికారిని కావచ్చు. భౌతికశాస్త్ర వేత్తవు కావచ్చు-రాజకీయవేత్తవు కావచ్చు-డాక్టరువుగూడ కావచ్చు ఇన్నీ ఉన్నా పాపాయిని సంరక్షింపలేవు మానసికవేత్తలు చెప్పుతున్నారు. పాపాయికి కొన్ని కోర్కెలు, కొన్ని అయిష్టాలు రాగడ్డేపాలు ఉంటే వీనిని యెఱిగి, వారి యిష్టానుసారముగా ప్రవర్తిస్తే పాపాయిని సరిగా పోషణచేసినవార మవుతారని.

పాపాయికృషి మనదేశంలో విరివిగా గృహపరిశ్రమగా సాగుతోంది మనకృషి అక్కరకురాకుండా పాపాయిల నష్టంగూడా ఎక్కువగానే ఉంటోంది - పాపాయికృషి తగ్గించి నష్టంగూడా తగ్గించాలనని కొంతమంది అంటే అసలుకృషి అరికట్టాలనని కొందఱంటున్నారు. లేకపోతే బాంబులకృషిగూడా పెంచవలసి వస్తుందంటున్నారు. లేకపోతే బాంబులెందుకు ? ఎలాగూ బాంబులు చేస్తునే ఉన్నారు గనుక పాపాయకృషిగూడా ఉండకపోతే మానవత్వమే నాశన మవుతుందని యింకా కొందఱంటున్నారు.

ఏమైనా పాపాయి ఆనందప్రదమైనది కాదూ ?



## అద్భుత కుండలిని

రచయిత.

కందాళ వెంకటాచార్యులు

\*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, పట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొలుపుట, పంచస్థానములు, పంచ వాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. శ్వాశికోతో చక్కగ జైండు చేయబడినది ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాల ఉపకారి.

త్వ ర ప దు డు! మూల్యము రూ 5-0-0 లు.  
మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథ ముచితముగ నివ్వబడును. వ్యాపారస్తులకు నాల్గవంతు కనుీషను.

ప్రకృతి స్థానము —

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ,  
విజయవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ, విజయవాడ - 1.

1952 సం॥రం జూన్ నెల జమాఖర్చులు

జమలు — నెలగ్రంథమున నిల్వ రూ 127-1-11, ప్రకృతి రూ 76-8-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7-0-0, పుస్తకములు రూ 38-12-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0, ఇంటిముద్దె రూ 6-0-0, కోమోషన్ ఇన్స్టిట్యూట్ రూ 46-13-0, మొలి రూ 303-10-11.

ఖర్చులు — ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 5-7-3, పుస్తకముల పోస్టేజి 1-7-3, పుస్తకముల కమిషను రూ 2-3-0, ప్రింటింగ్ ఖర్చులు రూ 60-0-0, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0 జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-10-6, పుస్తకముల క్రెడిట్ రూ 34-8-0, నిల్వ రూ 163-14-1, మొలి రూ 303-0-11.

విజయవాడ,

1-9-52.

కందాళ వెంకటాచార్యులు,

ఆనరరీ మేనేజరు

ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు		ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వివిధ వ్యాధులకు	
చికిత్స గ్రంథములు					
మనిశిత వైద్యము	10 0 0	ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0	క్షయరోగము	0 12 0
శారీరపరిభాషరం	2 0 0	ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0	చలిజ్వరము	0 6 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	సుఖసంసారం	4 8 0	హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	ప్రణయలీల	4 0 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
జలచికిత్స గ్రంథములు		రోగమేల కలుగును	0 14 0	మదమహిమము	0 4 0
తొట్టివైద్యము	10 0 0	ప్రకృతిచికిత్స	0 5 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తొట్టిన్నన నియమములు	0 6 0	కిమిసాలన	1 0 0	కలరా	0 2 0
అక్షుణజలచికిత్స	0 12 0	ముక్తి మార్గం మానసి చికిత్స	1 8 0	ప్రళము	0 6 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	కిమిసాలన కొర సంక్షేమము	0 4 0	మనుషికము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ఆరోగ్యము - కాపే చ్చు	0 3 0	శ్రీమల్యాధులు	0 2 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు		కిమిసాలనదానము	8 0 0	చర్మవ్యాధులు	0 6 0
ఆహారచికిత్సాస్త్రము	4 0 0	నపుంసకర్పము, పక్షివర్పము	0 12 0	అధిర్ణము	0 6 0
నిర్విచార బావిజనము		ముఖనిదానము	3 0 0	సన్నివాతజ్వరం	0 6 0
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	నినిచికిత్స గ్రంథములు		ద్రాక్ష - రోగనివారము	0 6 0
తైలచికిత్స పరిచయ వి	0 6 0	సుఖప్రసవము	0 1 0	ప్రాణాయామము	0 6 0
లేనిన విషయములు	0 6 0	ఆరోగ్య సూత్రము	0 1 0	సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
దురభ్యాస ఖండనలు		స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
ఉపహంస	0 4 0	ప్రాకృత చికిత్సాస్త్రము		యోగాసనము	2 0 0
అనువాదము	0 12 0	1 భాగము	1 8 0	బ్రహ్మచర్యము	1 8 0
దుహంగము	0 8 0	2 భాగము	1 4 0	వేదాంతము - ఇతిరములు	
హిమిమ - ముఖ పాదము	0 4 0	3 భాగము	1 8 0	ఆధ్యాత్మిక చివనము ఆరోగ్యము	0 6 0
కలుముంగి, కాగి	0 4 0	4, 5, 6, 7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0	మహాయోగము	0 12 0
టకాల గ్రంథము	0 1 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0	నిర్విచారచివనము	0 6 0
దౌషధవైద్య మొదలగువా		యోగ చికిత్స	0 6 0	యక్షిప్తము	0 8 0
శాస్త్రము	0 4 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0	రామత్రిగ్నానము - న్యాసము	
టీకాసంసేవి	0 4 0	వైదిక చికిత్సాస్త్రము	0 5 0	1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
టీకాల నాటకము	0 1 0	త్రిదోషములు	0 6 0	పాల తరగలు	2 0 0
		వ్యాధాధిక్షా	0 2 0	అష్టాదశాంగ భాగము	1 0 0
		భాతి - నా	0 4 0		
		ఉపవాస చికిత్సాస్త్రము	0 8 0		

తొప్పివైద్యం తయారైంది చక్కని బెండలో

వేల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు. ప్రకృతి కార్యాలయ, ట్రస్టు, బెజవాడ.



# ప్రకృతి

G. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY

Acc No. ---

Vol. ---

DATE ---

సంపాదకులు

పుర్రాచి వేంకట్రామయ్య

1952

అక్టోబరు

లు

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్ట, విజయవాడ.

## చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి నాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక నాలుచందా రూ 4-8-0, అర్ధసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు. విడికాపీ ఆరుఅక్షాలు. చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రారంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. పీ. పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. పదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు.

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరు నామాలను వ్రాయవలయును.

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్ని కొన్ని కారణంతరములచే ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగు చున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మీము స్వయముగ పోష్టులో వేయు చున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోష్టుఫీసులలో కంప్లెంటును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపు నెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు.  
వంతతూరు ఆగ్రహారము, పిడపగూడెం పోష్టు.  
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

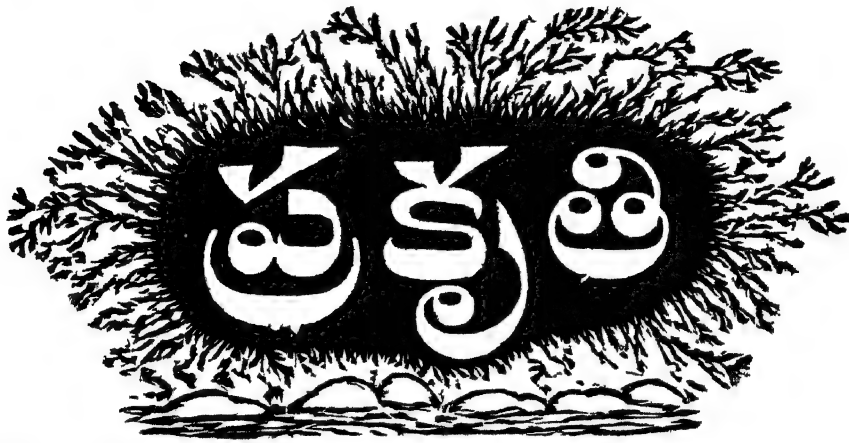
## శుభవార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కసేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ రే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారింపబడును. వివిధాషధనేవనవల్ల ఇల్లు, వల్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికే ఇది మంచి తరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్టు, మధుమేహము, హృద్రోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారింపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఐ. యమ్.  
విజయవాడ. 2



సంపుటము 34

అక్టోబరు 1952

సంచిక 10

బి

## సంపాదకీయము

**మండులు:**—మనము మన నాయకులనుచూచి నేడ్చుకోవలసిన దెంతయో కలదు. వారి జీవితవిధానములను జాగ్రత్తగా పరీక్షించిచూస్తే మహోన్నతమైన అనేక విషయాలు మనకు తెలుస్తాయి. మన నాయకులు రాజాజీ, పండిట్ నెహ్రూ, రాజేంద్రప్రసాద్ మొదలయిన మన యగ్రసోదరులనుండి మనము చాలా తెలిసికొనవలసియున్నది. వారి యడుగుజాడలలో మనము పోవుట మంచిది.

ఈ మధ్య మన నెహ్రూపండితుడు చెన్నపట్టణమునకు వచ్చినప్పుడు ఏమి చెప్పినాడో తెలుసా? చీటికిమాటికి మందులుమింగే అలవాటు కూడదని ఆయన విద్యార్థులను హెచ్చరించారు. ఒకనాడు ఇటీవలి పార్లమెంటు సమావేశములో ఆయన కాలుజారి పడ్డారు. తక్షణము కొందరు డాక్టర్లువచ్చి మందులు వేస్తామన్నారు. ఇంజక్షన్లు చేస్తామన్నారు. ఆయన వద్దన్నప్పటికి చివరకు బలవంతమీద “యాంటీ టిటనస్ సీరమ్” ఇంజక్షన్ చేశారు. కాని ఆయన అదివరకెన్నడు ఇంజక్షన్లు చేయించుకొనలేదు. “సల్ఫా” ఔషధములనుగురించియు, ఇతర ఔషధములనుగురించియు, ఎంత యార్భాటము జరుగుచున్నదో మనకు తెలిసిన విషయమే. ఇంతవరకు ఆయన ఒక్క మందునైనా యుపయోగించలేదు అసలు మందులంటే యేమిటో అనేక సంవత్సరములవరకు ఆయన యెరుగరట. అట్టివారి శరీరములోనికి ఎ. టి. యస్. ఇంజక్షన్ ఇచ్చేటప్పటికి తీవ్రమైన విపర్యాసాలు కలిగినవట. కొన్నిరోజులయ్యేసరికి శరీరమంతా పెద్ద బెలూనువలె ఉబ్బిపోయింది.

రోజురోజుకూ క్రొత్తమందులు తయారవుతుండటం, కొంతకాలమునకు అవి సరిగా పనిచేయటంలేదని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులే చెప్పాను తిరిగి క్రొత్తమందులను కనిపెడుతుండటం మనం గాంచుచునే యున్నాము. కావున ఔషధనిషేధము విషయములో మనము దీక్షవహించి ఇతరులకుకూడ తెలుపుట మంచిది.

**సుఖలాలనత్వమే రోగాలకు హేతువు.**— సుఖలాలనత్వము తగదనికూడా నెహ్రూ చెప్పారు. కాలు క్రిందపెట్టినంతమాత్రాన తమబిడ్డలు ఎక్కడ కంటిబొత్తాం అని కొందరు శ్రీమంతులు భయపడుతుంటారు. ఇట్టి భావాలతో సుఖలాలనతమ నేర్పడంద్వారా తమ బిడ్డలు ఎందుకు పనికిరాకుండా తల్లిదండ్రులు చేయుచున్నారు. ఎవ్వరిబిడ్డలమీద వారికి ప్రేమ ఉండవచ్చును. అది చెడ్డదని ఎవరూ అనరు. తమబిడ్డలు పెరిగి పెద్దవా రవ్వాలని ఎలా కోరుకుంటూంటారో అలాగే వారు ఎట్టి రోగమురాకుండా సురక్షితంగా ఉండటానికికూడ శ్రద్ధ వహించుతూ వారిని కాపాడుతుండాలి అతి గారాబంతో అన్ని మెక్కపెడుతుండడం, బిడ్డలకు ఎక్కడ జలుబుచేస్తుందో అని మళ్లరువేయటం, ఒత్తుగా గుడ్డలుకప్పటం, గాలి తగులుతుందని గది తలుపులన్నీ మూసిపేయడం, క్రిందకు దిగనివ్వకబోవడం ఇట్టివన్నీ తల్లిదండ్రులకు తగవు. వాళ్ళిష్టంవచ్చినట్లు తిరగనివ్వాలి. ఎండలో ఎండనివ్వాలి. వానలో తడవ నివ్వాలి. సీసీమాలలో చూచే ఉంటారు. మంచుకొండలమీదనుంచి క్రిందకు జారుతుంటారు. స్విట్జర్లాండులో చిన్నతనంనుంచికూడా మంచుకొండలమీద జాతీ ఆటలు పిల్లలకు నేర్పుతారు. ఇది ప్రమాదమయినదే. అయినప్పటికీ ప్రతిసంస్థ దీనిని ప్రోత్సహించుతుంటుంది. తల్లిదండ్రులకుండే భయాన్ని పిల్లలకుకూడా నేర్పుతుంటారు. ఈ భయముకంటే ఘోరమయినది సుఖలాలనత. దీనిని పిల్లలకు నేర్పి వారెందుకు పనికిరాకుండా చేస్తున్నాము. దీని వల్ల మనజాతంతా నశించిపోవుచున్నది.

ప్రతివ్యక్తి చిన్నప్పటినుంచి తనతండా లేవో తాను పడుతూ పెద్దవాడై, నిరోధకశక్తులను తనలో పెంపొందించుకోవలెననియు, తమ కేదైనా వ్యాధి వచ్చినప్పుడు కేవలం మందుల వల్లనే మేలు కలుగునని భావించరాదనియు, శరీరంలో సహజసిద్ధమైన రోగనిరోధకశక్తికూడా అందుకు ఎంతో దోహదమిస్తుందనియు నెహ్రూగా రనిరి.

### ప్రాణాయామము - మొదడు

ప్రాణాయామమువలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములకు సామరస్యము కలుగును, వర్షస్ను కలుగును. చర్మము పరిశుభ్రముగ నుండును, కంఠధ్వని శ్రావ్యముగ నుండును, ఓషిక వృద్ధి యగును. ఏకాగ్రత కుదురును. ప్రతి యుచ్ఛ్వాస నిశ్వాసమునకు మొదడు ముకుళించుకొనుచు పెద్దది యగుచుండును. ప్రాణాయామమువలన ఈక్రియ వృద్ధియై, మొదడువకు ఎక్కువ రక్తము సరఫరా అయి మొదడుయొక్క శక్తిసామర్థ్యములు వృద్ధియగును. అందుచేత ఒక్కరోజున ప్రాణాయామము చేయలేదంటే అందుకు ముసలను ముసము శిక్షించుకొనవలెనో, ముమించుకొనవలెనో ఆలోచించుకొనుడు.

# మ రణా నం త ర జీ వు లు

చెంబుమీద అటచెయ్యి కనిపించినట్లు గత సంచికలో తెలిపితిని. మరణానంతర జీవులు పూర్తిగా స్థూలశరీరమును సృష్టించుకొని మనకు కనిపించుటయు కద్దు. ఒక్కొక్కప్పుడు శరీరమంతయు కాకుండా, కొన్ని భాగములనుమాత్రమే సృష్టించుకొనుటయు కద్దు. మనము వెళ్ళుచుండగా ఎవరో పిలిచినట్లు వినిపించును. వెనుకకు తిరిగిజూచినచో ఎవరును కనుపించరు. దీనికి కారణము తెలిపెదను. మనము మాట్లాడునప్పుడు ధ్వని కలుగుటకు కంఠములోని సప్తపథయే హేతువు. ఇది గ్రామఫోనులోని సాండుబాక్సు వంటిది. మరణానంతరజీవులు ఈ సప్తపథనుమాత్రమే సృష్టించుకొని మాట్లాడుచుందురు. మనకు మాటలు వినపడునేకాని జీవులు కనిపించరు. ఒక్కొక్కప్పుడు మనకు చిటికెలు వేయుచున్నట్లు ధ్వని వినిపించును. కాని యెవరును కనుపించరు. మరణానంతరజీవులు శ్రేష్టను మాత్రమే సృష్టించుకొని చిటికెలు వేయుచుందురు.

ఐదవ యనుభవము

రాజమహేంద్రవరములో నేను కాశీ జీలో చదువుకొనుచున్నరోజులలో ఒకనాడు రాత్రి మడతమంచముమీద పండుకొంటిని. మా యింటిలో నా తల్లిదండ్రులు సోదరులు మొదలైనవారు మాట్లాడుకొనుచుండగా (అయ్యది షుమారు రాత్రి 9 గం. 30 ని.) మడతమంచము ముందుకు వెనుకకు ఊగసాగెను. అప్పుడు మా అమ్మగారిని పిలిచి

మంచముక్రింద యెవరైనా ఉన్నారేమో చూడమంటిని. ఆమెవచ్చిచూచి ఎవరు లేరని చెప్పెను. ఈ విధముగా అప్పుడప్పుడు ఆ గృహమందు చనిపోయిన మా వదినెగారు మడతమంచమును అప్పుడప్పుడు ముందు వెనుకలకు ఊపుచుండెడిది.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఆమె గది గోడ మీద కూర్చుండెడిది. అది నేను గమనించి భయపడి ఆ భయముపోవుటకుగాను స్తోత్ర పారములను మనస్సులో చదువుకొనెడివాడను. ఆమెకూడ గోడమీద కూర్చుండి స్తోత్ర పారములను చదివెడిది. అవి నాకు స్పష్టముగ వినిపించెడివి. ఆమె బ్రతికియున్నప్పుడు అనేక తీర్థయాత్రలు చేసినది, భక్తురాలు, అనేక స్తోత్రపారములను కంఠస్థము చేసినది.

మే ముండెడి యింటిలో మూడుగదులు వరుసగా కలవు. మూడుగదుల ద్వారములు బయటకు గలవు ఒక్కొక్కప్పుడు రాత్రులందు మూడుగదుల ద్వారములను గొల్లెములు బయట పెట్టెడిది. మేము అవతల వాళ్లను పిలిచి గొల్లెములు తీయించుకొనవలసి వచ్చెడిది.

ఈ తలుపులకు నేను స్వయముగ ఇనుపగడియలు బిగించితిని. ఇనుపగడియలు వేసినపుడు ఎంతటి బలవంతుడైనను వాటిని కొంచెమైనను త్రోయలేడు. అట్టి సందర్భములలో ఆమె ఆ తలుపులను గభీలుమని త్రోయుటయు, అప్పుడు తలుపులమధ్య ఖాళీ యేర్పడుటయు, ఆ ఖాళీలో నుంచి



బయటివెన్నెల స్పష్టముగ కనిపించుటయు నేను స్వయముగ కనిపెట్టితిని.

ఆమెను మా అమ్మగారు, సోదరుడు, చెల్లెండ్రు సదా దూషించుచుండెడి వారు. అందుచేత ఆమె వారిని బెదిరించుచుండెడిది. నన్ను మాత్రము యెన్నడు బెదిరించెడిది కాదు.

నాగదిలో నేను నా కుటుంబముతో రాత్రులందు నిద్రించుచుండగా మా కాళ్ళ వైపున గదిపొడవున గస్తీ తిరుగుచుండుట నేను కనిపెట్టితిని.

ఆటవ యనుభవము

1945 లో వేసంగిని నేను బెజవాడ నుండి రాజమండ్రి వెళ్ళితిని ఒకనాడు రాత్రి భోజనానంతరము మేమందరము పెరడులో ఆరుబయట పండుకొంటిమి. నేను బావి ప్రక్కన మడతమంచమువేసుకొని పండు కొంటిని. నా కాళ్ళవైపు కొంతదూరమున మా తండ్రిగారు మంచమువేసుకొని పరుండిరి. నా తలవైపు మా అమ్మగారి మంచము కలదు. ఆమె మంచముప్రక్కన నా చెల్లెండ్రు మంచములువేసుకొని పండుకొనిరి. నేను గాఢనిద్రలో నుంటిని నడిచేయిని నా పాదములమీద నీళ్ళుపడినవి చప్పన మెలకువ వచ్చినది. మా అమ్మగారు అల్పశంకకు వెళ్ళి బావిలో నీరుతొడుకొని కాళ్ళు కడుగుకొనుచుండగా నీళ్ళు పడినవేమో అనుకొంటిని కాని బావివద్ద ఎవ్వరు కనిపించలేదు. మా అమ్మగారు గుర్రుపెట్టి నా తలవైపుగాఢ నిద్రలో నుండెను. అందరు గాఢనిద్రలో నుండిరి మా అమ్మగారిని లేపి లాంతరు పట్టుకొనిరమ్మంటిని. ఆమె లాంతరు తెచ్చినది. నా కాళ్ళు తడిసినవేమో చూడమంటిని. కాళ్ళ

మీద తడిమి తడిగా నున్నవనిరి. నాకాళ్ళ వద్ద ప్రక్క తడిసినదేమో చూడమంటిని. చేతితో తడిమి పక్క తడిసిఉన్నదని చెప్పెను. మిత్రులారా! ఈచిత్ర మేమందురు!

షరునా డుదయమున విచారించగా మా తల్లిదండ్రులు ఆ గృహములో ప్రవేశించకపూర్వము అంధు ఒక బాలెంతరాళు చనిపోయినదట. నా కాళ్ళ మీద నీళ్ళుపోసి నది ఆమెయే.

మందులు మానవులకు గొప్ప శాపము

మందులు ఏరూపములో నున్నప్పటికి, ఏస్థితిలో నున్నప్పటికి, ఎంతపరిమితి యైనప్పటికి, ఎట్టిరకమైనప్పటికి, ఏవేరుతో నున్నప్పటికి వాటిని ఎంత యెక్కువగ నుపయోగించిన మానవజాతికి అంత శాపమగును.

రోగికి ఔషధమువలన ఆరోగ్యము సిద్ధించుననెడి మూఢాభిప్రాయము నేడు క్రమ క్రమముగ సన్నగిలుచున్నది. దేనివల్ల ఆరోగ్యవంతుడు రోగి యగుచున్నాడో దానివల్లనే రోగి ఆరోగ్యవంతుడగు ననుకొనట అజ్ఞానము, భ్రమ. మనము జాగ్రత్తగ పరీక్షించి చూచుచో అనేకులు తమ జీవితములో శరము కాలము దాటకుండానే ఈ ఔషధములవల్లనే పరలోకమున కేగుచున్నారని తెలియగలదు. ఇది మనకు అనుభవములో కనిపించుచున్నది. మందులులేక ఎవరు చనిపోవుటలేదు. మందులవల్లనే చనిపోవుచున్నారు. ఏ ఒక్క వ్యాధికూడ మందులవల్ల నయ మవలేదు. మందులవల్లనే రోగము నయ మయినదని చెప్పినప్పుడు జాగ్రత్తగా పరీక్షించిచూస్తే మందులవల్ల కాకుండా తదితర కారణములచే రోగము నయమయినదని తెలియగలదు





# ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య



భక్తికొఱకు ఉపవాసము

ప్రపంచమును మఱచినవానిని భగవంతుడు గుర్తించుటంటాడు

ఆనన్యా శ్చింతయంతో మాం  
యే జనాః పర్యుపాసతే  
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం  
యోగక్షేమం వహా మ్యహం

ఆత్మ యెవనికి గమ్యమైనదో వానికి ఆనాత్మ దూరమవుతుంది భక్తిజీవనమే సహజజీవనము భక్తిలేనిచో మనఆత్మ ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతుంది లోకజ్ఞానము కలవార మనుకొనువారికి భక్తిఉండదు భక్తియందు నమ్మకమున్నూ ఉండదు ఎంత ఆశ్చర్యము వారు నిజంగా జ్ఞానములేనివారు వారి కన్నులు చూడండి, వారికి ఆంతర్యములో తీరని వేదన ఉన్నట్లు మనకు ద్యోతకము అవుతుంది

అతిలోకవిషయాలు అంటేనే కొందరు నమ్మక పూర్వపక్షము చేస్తారు వాంఛాగూడ భక్తి ఉంటుంది తర్కము నల్లనితేరే వేస్తుంది అయితే నేమి? ప్రేమ ఆ నల్లని తెరను భేదించుకొని ప్రకాశిస్తుంది ఒక పుష్పము వికసిస్తుంది ఒకపాట వినిపిస్తుంది ఒకబిడ్డ అవ్యక్త మధురధ్వని చేస్తుంది ఒక స్త్రీ మధురపెట్టుకుంటుంది, అప్పుడు తర్కము నోరు మూసుకుంటుంది ఏదో ఆనందము కలుగుతుంది.

భక్తిఅంటే తెలివిలేనితనమని నేను అనుకొను చాలామంది భక్తిఅంటే తెలివిలేనితనమనియే అనుకొందురు అందువలన యెవరికన్నా భక్తి ఆవేశము కలిగిందంటే వారు భయపడతారు వారికి ఆర్థముకాదు గనుకనే భయము ఆజ్ఞానావరణ వారిని బంధిస్తుంది. అందువలననే ఆ భయ మనేది పునరుక్తి

భక్తి అంటే జాభ్యంత వదలుట అని నా అభిప్రాయము. ప్రజలకు యిదిగూడా చెడ్డవిషయముగానే

తోస్తుంది. దానికిగూడ కారణము అజ్ఞానమే ఎవరన్నా భక్తి ఆవేశములోఉంటే వారికి ప్రత్యక్షముగా నవ్వుములేదు కనుక “పాపము ఫలానా మనిషికి భక్తి పట్టుకుంది, వాడు యేమీ పట్టించుకోవటంలేదు” అని జాలి తలుస్తారు భక్తిగలవానిని స్నేహితులు వెలివేసి వడలివేస్తారు అది వారి కరుణ అని మనము అనుకుంటాము మనసు వదలివారు గనుక మనకు వారిపాధ తీరిపోయింది

మతావేశము భక్తికి మూల మందురు భక్తి క్రమంగా మతపిచ్చిలోకి దింపునందురు భక్తిని సక్రమముగా వినియోగించుకోకపోతే మతోన్మాదము అవుతుంది కాని భక్తిలో మతోన్మాదము లేదు సరియైన భక్తిఉంటే మతోన్మాదము పారిపోతుంది. ఇంజను నడిచేటప్పుడు పళ్ళచక్రము జారిపోతే యింజనుయొక్క శక్తి వ్యర్థమైపోతుంది

ప్రేమలేకనో, కపటప్రేమ గలవారో, ఆర్థార్థంగా ప్రేమగలవారో అయితే ప్రేమను ప్రకటిస్తారు. నిజంగా ప్రేమగలవారు మానంగా సేవచేస్తారు

భగవంతుడు మనోన్మారులను హర్షింపడు. అయిననేమి? ఒక పక్షిరుంజేవాడు కేకలువేస్తూ యేదో భక్తి ఆవేశంతో నాట్యంచేసేవాడు నాకు యెంతగానో ఆత్మానందముకలిగేది బాగా తెలివిగల వేదాంత బోధకునకు యీ ఆనందము జన్మలో కలుగుతుందా అని నే ననుకొంటాను.

చదువులు ప్రవేశించేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుంటుంది చదువులంటే ఆచారముగావచ్చే విద్యలని నా ఉద్దేశ్యము దానిలో యెంతోమోసము ప్రవేశించినదని నా ఉద్దేశము. ప్రతిదినము చర్చికి పోయేవానిలోకన్న మోటుమనిషిలోనే మూఢభక్తి యెక్కువ ఉంటుందని నా నమ్మిక

యోగము, ఆచారము వీనిని భక్తి అనుకొనేవారున్నారు. భౌతికశాస్త్రములలో చెప్పని అతీంద్రియ శక్తులచేతనే సున్నందున తానే భక్తుడనని యోగ శక్తులు వికసించినవా రనుకొందురు అది శుద్ధ పార పాటు నీజముగా భక్తిగలవారు తమకుగల అతీంద్రియ దృష్టి, అతీంద్రియ శ్రవణములనుగురించి యెప్పుడు చెప్పుకొను ఆ శక్తులు భూలోకసంబంధమైన మాత్రు శక్తులేగాని దేవతాశక్తులేమీ కావు. యోగశక్తులు వృద్ధి యొనకొలదిని భక్తి తగిపోతూఉంటుంది భగవద్భక్తి కలుగుటకు యీ శక్తులు చాలవు.

సప్తమస్కంధములో భక్తప్రహ్లాదులు —

“బోధింపబడె సర్వశాస్త్రములు రక్షానాథ వేయేటికిన్ గాధల్ మాధవశేషముపీఠరజి సాం గత్యంబునన్ గాక దుర్మధన్ దాటగవచ్చునే సుతపథూ మినోగ్రవాంఛా మది క్రోధోల్లాల వికాలసంస్కృతి మహాఘోరామితాంభోనిధిన్”

అన్నారు

భక్తియేమతశాఖకూ సంబంధించినదన్నీ కాదు. తైబి లులో భక్తులచరిత్రలున్నవి కాని అవి క్రైస్తవమతా నికే సంబంధించినవి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఇష్ట వైమముంటాడు వారికి సమగ్ర సత్యము గోచరింప లేదన్నమాటయే ఎంత ప్రకాశవంతమైన కాలియైనను రాలిగోడను దాటిపోదు ఆత్మకొంతిని ప్రకాశిస్తుంది కాని ఆకొంతి మనస్సు అనే అద్దము నిర్మలముగా ఉంటేగాని వెలుపలికిరాదు

గాజుకుప్పె లోని గడ్డగుచు దీపం బ  
దెట్టులుండు జ్ఞాన మట్టులుండు  
తెలిసినట్టివారి దేహంబు లందున  
విశ్వదాభిరామ విసురవేమా

జాతినన్యుకాలు, అనే బంధిఖానానుండి విడివడిన భావాలు సయితము మనస్సు నిర్మలముగా లేకపోతే అట్టి మనస్సనే చీకటికోణములో చిక్కుకొని బైటికి రావు. ఇందుకు విశ్వాసముగూడా ఉండాలె దిక్కు లేకుండా కటికచీకటిలో తడుములాడువానికన్న పాచి పట్టినాకిటికి అద్దములోనుండియైనను ఒకానొక కాలి కిరణమువస్తే చూచేవాడు ధన్యుడే.

భక్తికి సాధారణముగా మూఢనమ్మికలు తోడుగ గాఉంటాయి చిత్రకారులు, కవులు, మతకర్తలు, గురువులు, వేరువేరు మార్గముల తమకు భక్తి కలిగె నం దురు సామాన్యమానవులు అయ్యా మా కీ విషయము బోధించండి అంటే మీ కింకా అర్హత రాలేదు మీ కీ రహస్యంకాస్తా బోధిస్తే దేవుని ఆగ్రహానికి గురికావలసి వస్తుందంటా రీపరమపవిత్రులు ఇది ఒకశిధిమైన కాపట్యము

ఇంకోవైపున చూస్తే, సామాన్యమానవులుగా ఉండి పొట్టకూటికి కప్పపడుతూఉంటారు వారికి భక్తి గూడా ఉంటుంది వారు తస్మయత్వము పొందుతూ అతి వినయముగా ఉంటారు వారిని మంచి చిన్నతనము, ఆమాయకత్వము, తాత్కాలికావేశము అని చిన్న చూపు చూస్తారు మందికి ఏమి తెలుస్తుంది ?

ఎంతోమందికి భక్తిఅయితే ఉంటుంది ఆ భక్తిని యితరులకు వారు బోధింపజాలరు. ఇందుకు కారణ మేమంటే భక్తిని స్వీకరించే సామర్థ్యము వేరు, దానిని వ్యాపింపజేసేభక్తి వేరు అవి రెండూ అందరికీ ఉండవు అదిగాక భక్తులకు లోకవిషయాలలో యెంతో ఔదా సీన్యముంటుంది కొంతమందికి తమభక్తి ప్రకటన కావ టం యిష్టముండదు ఇగూడ ఒక పాపమే తమభక్తి ప్రకటన అయిపోతుందేమో ననే లోకభయమున్నా గూడ ఆ భక్తి పరిపూర్ణముగాదు

నాకు ఆత్మోపలబ్ధి గలిగింది గదా నా కీ లోక ముతో పనేమున్నది, విశ్రాంతితిసుకుందామనే ప్రలో భము కలుగుతుంది చేసేపని అంతా వ్యర్థమనితోస్తుంది అట్లా అని ఊరుకుంటే మనలోఉండే అహంకారము ఊరుకోనిస్తుందా? నేనే సర్వజ్ఞుడననే అహంకారము ముంచివేస్తుంది దానితో భక్తి కాస్తా మాసిపోతుంది

కవిత్వమువలన కవికి గర్వమురాదు కవికి ఆత్మ జ్ఞానము తఱుగుఅయితే గర్వము వస్తుంది గర్వమువస్తే కవిత్వానిదేమీ దోషముకాదు ఆత్మజ్ఞానము లేకపోవ టమే దోషము

ఈసందర్భములో ఒకసంగతి చెప్పుతాను ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము మనిద్దరికే తప్ప యిం కొకరికి విసుపడరాదు. “ఒక మనోవర్తి విధవ ఒక వడ్డీవర్తకుడు ఒకయోగికి చాలా సేవముగా కనుపడ

తారు నిజమైన కవికి సామాన్యజనం అంతకన్నా హీనంగా కనుపడతారు" ఈ సంగతి దేవుడైనా వప్పు కుంటాడుగాని మళ్ళీ యీ సంగతి యోగికి తోచదు.

ఈ సంగతినే యింకా కొంచెం వివరంగా చెప్పు తాను ఆత్మోపలబ్ధిగలవానికి దేహమా మెదదూ తోచవు వ్యాయామవేత్త, మానసికవిజ్ఞాని దీనికి వప్పు కోరు ఆత్మజ్ఞాని అయినవానికి సర్వజ్ఞానము ఉండాలి. చాకచక్యము, ఇంగితమూ అన్నీ ఉండాలి

శామరూపాలు ఉన్నచోట ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ ఉండదు ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞకలిగితే శామరూపాలు తోచవు అయితే ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ తగ్గినతోడనే రూప ములో చైతన్యము" కలగాలె ఈ నేర్పు రూపములో యేర్పడకపోతే ఆత్మజ్ఞానం యేమిచ్చేస్తుంది?

ఇది చాలా గహనమైన విషయం అయినా ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను ఏమన్నా కుదురుతుండేమా చూడండి. మెరుపులతో వాన కురుస్తోంది కటికిచీకటి అందులో నడవాలి మెరిసినప్పుడు అంతా కనుపడు తుంది అప్పుడు కనులు మిరుమిట్లుగొంటై అప్పుడే నడవాలి అప్పుడే మెరకొపట్లాలు చూచుకోవాలి. ఇందులో నేర్పులేనివాడు ఆచీకటిలో ఎలా నడుస్తాడు?

భక్తిగూడా యిలాగే ఉంటుంది భక్తి ఆవేశ ములో తమి అోచదు ఆవేశము లేనియెడ యేమి చేయాలో తెలియదు దివ్యాన్ని దర్శించిన భక్తునికి లోకవిషయాలలో శ్రద్ధఉండదు లోకవిషయాలలో శ్రద్ధకలిగేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుంటుంది భక్తుని భక్తి ఉపదేశరూపము యెలా పొందుతుంది అనుకుంటారేమో! సాత్వికుడైన లోకజ్ఞానిలో భక్తునిభక్తి పరోక్షంగా ప్రవేశిస్తుంది. అతడు బోధచేస్తాడు భక్తి విద్య నకిం చేదికాదుగా! అయితే భక్తి యెప్పుడూ పరోక్షంగానే అభిస్తుంది స్వప్నములో ఉన్నవానికే స్వప్నాన్ని గురించి తెలుస్తుంది

ఇదీ అంతే

దర్శించినది, వ్యక్తముచేయాలె వ్యక్తమైనదానిని ప్రయోగించే శక్తి ఉండాలి మనోద్యోతకమైన దానిని ప్రయోగించుటకు నిగ్రహమూ, స్థిర్యమూ ఉండాలి. అంతవరకు ప్రబుద్ధమైన ఆత్మ తాను దర్శించిన దానిని

సువ్యక్తముచేసినట్లుకాదు అంతవరకు చీకటిలో నున్న వారికి తోచ కనుపడదు

భక్తినిగురించి సంగ్రహముగా చెప్పినాను. అది అగమగ్రహముగానే చెప్పినాను ఏమి చేయాలి?

వశ్యోపవాసమునుగురించి చెప్పినయిది.

ఉపవాసమాత్రముచేత భక్తి కలుగుతుందని శ్రేయ వాగానముచేయను. ఇదేమార్గముగా భగవంతుడు చిక్కి నట్లు యెచటనూ లేదు

భగవదనుగ్రహమువలననే భక్తి కలుగుతుంది. అది యెలా కలిగించవలెనో భగవంతుని విశ్వాన్నికే తెలిసే విషయము

మనము యెన్నిదశలు ఉన్నామి పొందుతామా భక్తి అన్నిదశలు దిగి మనదగ్గరకు వస్తుంది వేరు వేరు దశలు తెలుసుకోవాలనంటే వేదాంతశాస్త్రము చదు వండి అందులో హృదయ శ్రేణిలేదు అదృక్ మార్పుల ప్రోవు అది మనహృదయాన్ని పెంచదు. తెలియని పెంచుతుంది అయితే యంతవరకు వెలకడన ఆత్మ విద్యలలో నెల్ల వేదాంతవిద్య అతి శాస్త్రీయమైనది శాస్త్రముమీద దృష్టిగలవారికి వేదాంతవిద్య చాలా మంచిది

అవధి నిర్ణయించుకోకుండా ఉపసంహరిన, విశ్వ మునందు విశ్వాసము యేర్పడుతుంది. ఉపవాసశాస్త్రమున యేమి తినరాదు అంటేగాదు ఆకలినిగూడ మఱచి పోవాలె అన్నమేగాదు అన్నిటిని మఱచిపోవాలి. అందరినీ మఱచిపోవాలి. ఆకలిని మఱచిపోవలెనని యెందుకన్నానంటే యిదే మనలను అన్నిటికన్నను యెక్కువగా బంధించియున్నది. మనము యెక్కువగా ప్రేమించినదే మనకు పెద్ద ప్రతిబంధకము అవుతుంది తప్పకపోతే ఆసుభించింది వెంటనే మానవేయండి. ప్రతిత్యాగానికీ ప్రతిఫలం ఉండితీరుతుంది భగవంతుడు తన భక్తులను వేదవారుగా ఉంచుతాడు తానే బాని పోషిస్తూఉంటాడు "మిదైగదిలో మాడుచెక్క" అనే ఒక జాలికలిగించే సామెతఉంది భక్తులకు లభించేది మాడుచెక్క అంటారు కాని యేభక్తుడైనను తన ఆహారాన్నిగురించి మఱచిపోగలిగితే భగవంతుడు అతనికి మాడుచెక్కనుగాదు యిచ్చేది, మంచి ఆహారాన్నే

యోగము, ఆచారము వీనిని భక్తి అనుకొనేవారున్నారు. భౌతికశాస్త్రములలో చెప్పని అతీంద్రియ శక్తులతోనున్నందున తానే భక్తుడనని యోగ శక్తులు వికసించినవా రనుకొందురు అని శుద్ధ పార పాటు నిజముగా భక్తిగలవారు తమకుగల అతీంద్రియ దృష్టి, అతీంద్రియ శ్రవణములనుగురించి యెప్పుడు చెప్పుకొను ఆ శక్తులు భూలోకసంబంధమైన నూత్న శక్తులేగాని దేవతాశక్తులేమీ కావు యోగశక్తులు వృద్ధి యైనకొలదిని భక్తి తగ్గిపోతూఉంటుంది భగవద్భక్తి కలుగుటకు యీ శక్తులు చాలవు.

సప్తమస్కంధములో భక్తప్రహేలు —

“శోధింపబడె సర్వశాస్త్రములు రక్షానాథ  
వేయేటికిన్ గాధల్ మాధవశేషముపీతరణి సాం  
గత్యంబునన్ గాక దు! ర్మేధన్ దాటగవచ్చునే  
సుతవధూ మీనోగ్రవాంఛా మద! శ్రోధోల్లోల  
విశాలసంస్కృతి మహాఘోరామితాంభోనిధిన్”

అన్నారు.

భక్తి యేమతఃఖిల సుబంధించినదిన్నీ కాదు. తైలి లులో భక్తులచరిత్రలున్నవి కాని ఆవి క్రైస్తవమతా నికే సంబంధించినవి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క ఇష్ట వైవముంటాడు వారికి సమగ్ర సత్యము గోచరింప లేదన్నమాటయే ఎంత ప్రకాశవంతమైన కాంతియైనను రాలిగోడను దాటిపోదు ఆత్మకాంతిని ప్రకాశిస్తుంది కాని ఆకాంతి మనస్సు అనే అద్దము నిర్మలముగా ఉంటేగాని వెలుపలికిరాదు

గాజుకుపై లోని గడగును దీపం బ  
దెట్టులుండు జ్ఞాన మట్టులుండు  
తెలిసినట్టివారే దేహంబు లందున  
విశ్వదాభిరామ విసురవేమా

జాతినమ్మకాలు, అనే బంధిఖానానుండి విడివడిన భావాలు సయితము మనస్సు నిర్మలముగా లేకపోతే అట్టి మనస్సనే చీకటికోణములో చిక్కుకొని బైటికి రావు. ఇందుకు విశ్వాసముగూడా ఉండాలి. దిక్కు లేకుండా కటికచీకటిలో తడుములాడువానికన్న పాచి పట్టినాకిటికి అద్దములోనుండియైనను ఒకసొక కాంతి కిరణమువస్తే చూచేవాడు ధన్యుడే.

భక్తికి సాధారణముగా మూఢనమ్మకాలు తోడుగ గాఉంటాయి చిత్రకారులు, కవులు, మతకర్తలు, గురువులు, వేరువేరు మార్గముల తమకు భక్తి కలిగె నం దురు. సామాన్యమానవులు ఆయ్యా మా కీ విషయము బోధించండి అంటే మీ కింకా అర్హత రాలేదు మీ కీ రహస్యంకాస్తా బోధిస్తే దేవుని అగ్రహానికి గురికావలసి వస్తుందంటూ రీపరమపవిత్రులు ఇది ఒకవిధమైన కాపట్యము

ఇంకోవైపున చూస్తే, సామాన్యమానవులుగా ఉండి పొట్టకూటికి కప్పపడుతూఉంటారు వారికి భక్తి గూడా ఉంటుంది వారు తన్మయత్వము పొందుతూ అతి వినయముగా ఉంటారు వారిని మంచి చిన్నతనము, ఆమాయకత్వము, తాత్కాలికావేశము అని చిన్న చూపు చూస్తారు మందికి ఏమి తెలుస్తుంది ?

ఎంతోమందికి భక్తిఅయితే ఉంటుంది ఆ భక్తిని యితరులకు వారు బోధింపజాలరు. ఇందుకు కారణ మేమంటే భక్తిని స్వీకరించే సామర్థ్యము వేరు, దానిని వ్యాపింపజేసేభక్తి వేరు అవి రెండూ అందరికీ ఉండవు అదిగాక భక్తులకు లోకవిషయాలలో యెంతో ఔదా సీన్యముంటుంది కొంతమందికి తమభక్తి ప్రకటన కావటం యిష్టముండదు ఇంకా ఒక పాపమే తమభక్తి ప్రకటన అయిపోతుందేమో ననే లోకభయమున్నా గూడ ఆ భక్తి పరిపూర్ణముగాదు

నాకు ఆత్మోపబద్ధి గలిగింది గదా నా కీ లోక ములో పనేమున్నది, విశ్రాంతితిసుకుందామనే ప్రలోభము కలుగుతుంది చేనేపని అంతా వ్యర్థమనితోస్తుంది అట్లా అని ఊరుకుంటే మనలోఉండే అహంకారము ఊరుకోనిస్తుందా? నేనే సర్వజ్ఞుడననే అహంకారము ముంచివేస్తుంది దానితో భక్తి కాస్తా మాసిపోతుంది.

కవిత్వమువలన కవికి గర్వమురాదు కవికి ఆత్మ జ్ఞానము తేజుగుఅయితే గర్వము వస్తుంది గర్వమువస్తే కవిత్వానిదేగొ దోషముకాదు ఆత్మజ్ఞానము లేకపోవటమే దోషము

ఈసందర్భములో ఒకసంగతి చెప్పుతాను ఇది చాలా రహస్యమైన విషయము మనిదరికే తప్ప యిం కొకరికి విసుపడరాదు. “ఒక మనోవర్తి విధవ ఒక వడ్డీవర్తకుడు ఒకయోగికి చాలా నీచముగా కనుపడ

తారు నిజమైన కవికి సామాన్యజనం అంతకన్నా హీనంగా కనుపడతారు" ఈ సంగతి దేవుడైనా వప్పుకుంటాడుగాని మళ్ళీ యీ సంగతి యోగికి తోచదు.

ఈ సంగతినే యింకా కొంచెం వివరంగా చెప్పుతాను ఆత్మోపలబ్ధిగలవానికి దేహమా మెదదూ తోచవు వ్యాయామవేత్త, మానసికవిజ్ఞాని దీనికి వప్పుకోరు ఆత్మజ్ఞాని అయినవానికి సర్వజ్ఞానము ఉండాలి. చాకచక్యము, ఇంగితమూ అన్నీ ఉండాలి

శామకూపాలు ఉన్నచోట ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ ఉండదు ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞకలిగితే శామకూపాలు తోచవు అయితే ఆత్మ ప్రత్యభిజ్ఞ తగ్గినతోడనే రూపములో చైతన్యము కలగాలె ఈ నేర్పు రూపములో యేర్పడకపోతే ఆత్మజ్ఞానం యేమిచేస్తుంది?

ఇది చాలా గహనమైన విషయం అయినా ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను ఏమన్నా కుదురుతుండేమా మాడండి మెరుపులతో వాన కరుస్తోంది కటికిచీకటి అందులో నడవాలి మెరిసినప్పుడు అంతా కనుపడుతుంది అప్పుడు కనులు మిరుమిట్టగొంటై అప్పుడే నడవాలి అప్పుడే మెరకొపల్లాలు చూచుకోవాలి. ఇందులో నేర్పులేనివాడు అచీకటిలో ఎలా నడుస్తాడు?

భక్తిగూడా యిలాగే ఉంటుంది భక్తి ఆవేశములో తేమి తోచదు ఆవేశము లేనియెడ యేమి చేయాలో తెలియదు దివ్యాన్ని దర్శించిన భక్తునికి లోకవిషయాలలో శ్రద్ధఉండదు లోకవిషయాలలో శ్రద్ధకలిగేటప్పటికి భక్తి తప్పుకుంటుంది భక్తుని భక్తి ఉపదేశరూపము యెలా పొందుతుంది అనుకుంటారేమో! సాత్వికుడైన లోకజ్ఞానిలో భక్తునిభక్తి పరోక్షంగా ప్రవేశిస్తుంది, అతడు బోధచేస్తాడు భక్తి విద్య నశించేదికాదుగా! అయితే భక్తి యెప్పుడూ పరోక్షంగానే లభిస్తుంది స్వప్నములో ఉన్నవానికి స్వప్నాన్ని గురించి తెలుస్తుంది

ఇదీ అంతే

దర్శించినది, వ్యక్తముచేయాలి వ్యక్తమైనదానిని ప్రయోగించే శక్తి ఉండాలి మనోద్వోలకమైన దానిని ప్రయోగించుటకు నిగ్రహమూ, స్థిర్యము ఉండాలి. అంతవరకు ప్రబుద్ధమైన ఆత్మ తాను దర్శించిన దానిని

సువ్యక్తముచేసినట్లుకాదు. అంతవరకు నీకటిలో ఉన్న వారికి తోచ కనుపడదు

భక్తినిగురించి సంగ్రహముగా చెప్పినాను, ఇది ఆగమగ్రామముగానే చెప్పినాను ఏమి చేయాలి?

వశ్యోపవాసమునుగురించి చెప్పినీయండి.

ఉపవాసమాత్రముచేత భక్తి కలుగుతుందని శ్రేయవాగానముచేయను. ఇదేమార్గముగా భగవంతుడు చిక్కినట్లు యెచటనూ లేదు

భగవదనుగ్రహమువలననే భక్తి కలుగుతుంది. అది యెలా కలిగించవలెనో భగవంతుని సాక్షాత్కరిస్తే తెలిసే విషయము

మనము యెన్నిదశలు ఉన్నామిని పొందుతామో భక్తి అన్నిదశలు దిగి మనదగ్గరకు వస్తుంది వేరు వేరు దశలు తెలుసుకోవాలనంటే వేదాంతశాస్త్రము చదువండి అందులో హృదయ వేదికలేదు. అదొక మట్టం ప్రాపు అది మనహృదయాన్ని తెల్లబరు, తెల్లని పెంచుతుంది. అయితే యంతవరకు వెలసేదీన ఆత్మ విద్యలలోనెల్ల వేదాంతవిద్య అతి శాస్త్రీయమైనది. శాస్త్రముమీద దృష్టిగలవారికి వేదాంతవిద్య చాలా మంచిది

అవధి నిర్ణయించుకోకుండా ఉపవసించిన, విశ్వమునందు విశ్వాసము యేర్పడుతుంది. ఉపవాసశ్రేణిమున యేమి తినరాదు అంటేగాదు ఆకలినిగూడ ముఱచి పోవాలి అన్నమేగాదు అన్నిటిని ముఱచిపోవాలి. అందరినీ ముఱచిపోవాలి ఆకలిని ముఱచిపోవలెనని యెందుకన్నానంటే యిదే మనలను అన్నిటికన్నను యెక్కువగా బంధించియున్నది. మనము యెక్కువగా ప్రేమించినదే మనకు పెద్ద ప్రతిబంధకము అవుతుంది తప్పకపోతే అనుభవించండి వెంటనే మానవేయండి. ప్రతిత్యాగానికీ ప్రతిఫలం ఉండేటందుకు భగవంతుడు తన భక్తులను వేదవారుగా ఉంచుకాదు తానే వారిని పోషిస్తూఉంటాడు "మిదగ్గడిలో మాడుచెక్క" అనే ఒక జాలికిలిగించే సామెతఉంది భక్తులకు లభించేది మాడుచెక్క అంటారు కాని యేభక్తుడైనను తన ఆహారాన్నిగురించి ముఱచిపోగలిగితే భగవంతుడు అతనికి మాడుచెక్కమగాదు యిచ్చేది, మంచి ఆహారాన్నే

యిస్తాడు. అయితే యెండరు తమ ఆస్నాన్ని మరచి పోయి భగవంతుని సేవింపగలరనేదే ప్రశ్న భక్తులలో యెంతోమందికి ఆస్నమంటే యెంతో శ్రద్ధ అదీ యింకా రుచిగా కమ్మగా ఉండవలెననే కోరిక ప్రకృతి అనే యిల్లాలు తనబిడ్డకు ఆస్నము, నీరూ చూపుతుంది ఇతే భక్తునికీ, భవిష్యత్తుకుగూడా పనికివస్తుంది. భక్తులకు ఆతని స్నేహితులకు యిది కష్టంగా ఉండవచ్చు ఉండని

ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతికవిషయాలు పెనవేసు కొని ఉన్నాయి అందువలన ఆత్మవాణి యేదో విషయ వాణి యేదో యెందరికో విడదీయటం కష్టంగానే ఉంటుంది మరి ఒకదానిని వదలకుండా రెండవదానిని అనుసరించటం యింకా యెక్కువమందికి చేతకాదు ఆత్మవాణిని విషయవాణినిగూడ సమన్వయపఱచి ఆచరించుటలో కాశల్యమున్నది

ఆత్మను సత్యవస్తువుగా నెంచుచూ దేహమునే అస్థిరమైనదానినిగా నెఱుంగుట సరియైన పద్ధతి దేహము, మనస్సు-హినికి సహజస్థితులున్నవి. వానిని ఆ సహజ స్థితులలోనికి తీసుకొనివచ్చుటకు వశ్యోపవాసమునకు శక్తియున్నది ఆత్మనిగ్రహము కాదు లోలతాకాదు; స్వాత్మరాహిత్యముకాదు, వినయముకాదు, సమత్వము కాదు, వ్యక్తిత్వప్రదర్శనముకాదు వ్యక్తిఘనతయుగాదు

చాలామంది నేనీ గ్రంథములో వశ్యోపవాస మునుగురించి లేనిపోనివి కల్పించానంటారు ఆ అపవాదును మొదటలో గిల్లివేస్తాను అంతకన్న బలమైన ఆయుధాలే నా దగ్గర నున్నవి.

వశ్యోపవాసమువలన నాకెంతో మేలు జరిగినది. అందు కొన్ని ప్రధానాంశములు పేర్కొందును

1. నా వచన రచనలో సంపూర్ణమగు మార్పు వచ్చింది 8 సంవత్సరములకు పూర్వము, నా రచనలు విచారమును వెల్లడిస్తూ నిరాశాపూరితముగా ఉండేవి సీతిబోధకముగాను, యమకముగానూ ఉండేవి ఎంతో తన్నుకుంటే తప్ప నేను చెప్పదలచుకున్నది త్వరగా బయటపడేదికాదు నా రచనలు యెవరికీ బాగుండేవి కావు ఉపవాసముచేవాను తరువాత కొద్దికాలానికే, నా రచనలో వరుస యేర్పడింది అప్పుడప్పుడు ఒక చిరునవ్వుగూడా జొరబడేది. చెప్పదలచినది అనుభవ

పూర్వకముగా చెప్పగలిగాను చివర-చివరకు నా రచన అంతా చిరునవ్వులతోనూడి ఉంటున్నది. ఆ చిరునవ్వులను చెంపగొట్టి ముద్దులాడగలిగాను కొలదికాలము ఆ చిరునవ్వులవద్ద నిలచి అవి చాలా అందముగానున్నవని మెచ్చుకోగలుగుచున్నాను ఎలా వాడాలో తెలిస్తే చిరునవ్వులవలన ప్రమాదము యేమీ లేదు. చిరునవ్వులు గుండరాంగులవంటివి

2 నా కవిత్వము అభివృద్ధిజేసింది నా ఉపవాసమునకు పూర్వము నేను యెక్కువ వ్రాయలేదు ఏదో “కాలేజీ ఏడుపు” అని వ్రాశాను అందులో భయాస్పదమగు పదాలున్నాయి ఉపవాసము చేసిన తరువాత పదినెలలు 200 పద్యాలు వ్రాశాను ఒకవారములో 28, ఒకదినములో 8 వ్రాశాను ఇంత కవిత్వము నానుండివచ్చుటకు కారణము 80 దినముల ఉపవాసమే మంగలివాళ్ళు బ్రదుకాలె అలాగే మాసపత్రికల సంపాదకులూ బ్రదుకాలె ఉపవాసముచేసినవా రెల్ల కవులయితే వారు బ్రదికే డెలాగ? అందువల్ల ఉపవాసమువలననే కవిత్వము రాకపోవటం మంచిదే అనుకోండి.

అయితే యెవరిలోనన్నా దాగిన ఉపజ్ఞ ఉంటే అది తప్పకుండా ఉపవాసమువలన వెల్లడిఅవుతుంది నీవు కవివైతే క్రమంగా చేసిన ఉపవాసము తరువాత యమకాలుపోయి కవిత్వము యింకా రసవంతం అవుతుంది నీ యిష్టమైనయెడల ఉపకరణములతో పనిలేకుండానే కార్మికులు నెఱవేరుతుంది

3 ఉపవాసమువలన నాకు జీవితలక్ష్యము గోచరించినది

కాలేజీలో చదువునప్పుడు, చదువు మానినతరువాత దరిద్రనారాయణుల సేవయందు గడుపుదామనుకొన్నాను కాలేజీలో ఒకపాఠము విన్నతరువాత యీ విశ్చయం ఏ కాలేజీలోనూ యీ పాఠాలు బోధింపరు కాలేజీ వదలినతరువాతనే యీ పాఠాలు బోధిస్తారు నాకున్న చురుకుదనమును గమనించి నా కీ విషయము ముఖ్యమనే బోధించినారు నాలో అది స్థిరపడింది కాలేజీలలో ‘ఉపయోగకరమైన జీవితము గడుపు’ అని బోధించెదరు నేను “ఎవరికీ, నీకా, లోకమునకా” అని అడుగుచున్నాను. నిరాశావాదులను నేను ఆశావాదులను చేస్తున్నాను (తరువాయి 814 వ పేజీలో)



# 84-వ యేట విమానమునుండిదూకి బ్రదుకుట

## 84 ఏండ్ల వృద్ధుడు బెర్నార్డు మెక్ ఫేడను సాహసం

2-8-1952 తేదిగల మదరాసు దినపత్రికలో  
యా వార్తను ప్రచురించిరి

### PARACHUTE JUMP AT 84

Paris Aug 29 Bernard Macfadden 84 year U S A Physical culturist, launched himself into the Seine by parachute above Paris to-day and missed

He landed unhurt on the narrow bank of the river where he was picked up by a police launch which had been patrolling the river.

Macfadden jumped from a twin engined transport plane from a height of 700 feet. Thousands of people crowded the banks of the Seine to watch the flying grand father leap out of the plane which zoomed low over the tree-lined banks. But by some miscalculation Macfadden leapt out of the open door three quarters of a mile from the pre arranged target

### 84 వ యేట పారచూటునుండి దూకెను

పారిస్ ఆగస్టు 29 అమెరికాదేశపు 84 సంవత్సరముల వ్యాయామ విదుడు బెర్నార్డు మెక్ ఫేడన్ ఆకాశవిమానము నుండి పారచూటులో దూకెను. కాని అనుకొన్నట్లు పారచూటు విప్పకొనలేదు. అందువలన పారసీనగరము పైనుండి సీకాననీరమున పడెను.

అప్పుడు నదిలో పెట్రోల్ తీరుగుచున్న పోలీసులొంచి నదీతీరమున పడిన అతనిని రక్షించెను. అతనికెట్టి అపాయమును గలుగలేదు.

అతడు రెండు ఇంజనులున్న విమానమునుండి దూకెను. విమానము అప్పుడు భూమిమీదనుండి 700 అడుగుల యెత్తున యెగురుచుండెను

84 యేండ్ల తాతగారు విమానము మీదనుండి దూకెదనని ముందుగా తెలిపి యున్నందున వేలాదిజనులు ఆ అద్భుత విషయమును దర్శించుటకు సమావేశమైయుండిరి. ఆ నదీతీరమున చెట్లవరుసలున్నవి. విమానము చెట్ల పై భాగమునకు వచ్చెను. అనుకొన్న ప్రదేశమునందు గాక ముప్పావుమైలు ముందుగనే యేదో పొరపాటువలన అతడు దూకెను.

84 యేట విమానములో ప్రయాణము చేయుటకే అనేకులకు తాహతు ఉండదు. అట్టియెడ యీ ముసలితాతగారు విమానము నుండి పారచూటుద్వారా క్రిందకు దూకుటకు నిశ్చయించుట నిజముగా సాహసమే. పారచూటుగూడ సరిగా విప్పకొలేదు. అయినను అతడు నిరాధారముగా 700 అడుగుల యెత్తు నుండి పడిపోయెను. అతనికి ఆపద రాలేదు.

ఈ విషయములను శ్రద్ధగా చదివిన వారికి యిందులో యేదో కిటుకు ఉన్నట్లు తోస్తుంది. అనేకతూరులు బెర్నార్డు మెక్ ఫేడన్ తన ఫిజికల్ కల్చర్ మాసపత్రిక ద్వారా యీ కిటుకును వెల్లడించియున్నారు. చిన్నతనములో అతనికి ఊయవ్యాధి కలిగినది.

ప్రసిద్ధులగు డాక్టరులు అత డాక్టర్లు చేతనే మరణించునని వెల్లడించిరి. ఆ సంగతి పొంచుండి వినుచుండిన అతనిచెవిని బడెను. అతడు కేవలము స్వయంకృపివలన ఆరోగ్యనియమములను అవలంబించెను. వ్యాయామము చేసెను. ఆహారనియమములు అవసరమగు నెడల ఉపవాసములు చేసెను. డాక్టరు లెచ్చిన మందులు తినలేదు. క్షయరోగము కుడిరెను. క్షయరోగము నయమైనతరువాత తన బలారోగ్యములను వృద్ధిచేసుకొనెను. ఎంతోమంది యువతీయువకులకు రోగము రాకుండు నుపాయములను బోధించి బలవంతులను, ఆరోగ్యవంతులను చేసెను.

అనేకమంది రోగులకు ఉపవాసము, జలచికిత్స ఆహారనియమము, వ్యాయామ చికిత్సావిధానములతో రోగనివారణ చేసెను. ఫిజికల్ కల్చర్ అనే ఉత్తమతరగతి మానవత్రికను ఆరంభించి అనేకులకు ఆరోగ్యశాస్త్ర తేజమును చూపెను. లక్షలు గడించెను. గొప్ప ధర్మసంస్థలను స్థాపించెను.

తనతో తుల్యమైన బలారోగ్యములు గల మేరీ యను నామెను వివాహమాడి రత్నములవంటి 10 మంది సంతానమును కనెను. తరువాత ఆమెకు కొంత ఆస్తిని వదలి యిప్పుడింకొక యువతిని వివాహమాడి ఆమెతో దాంపత్యధర్మముల నెఱపుచున్నాడు.

అతడు యేమీ గారడీ చేయడు.

1. యుక్తమైన ఆహారమును, ఆకలి కలిగి నప్పుడే భుజించును.

2. మాంసాహారము, నిషేధమని బోధింపడు,

కాని తాను స్వయముగా శాకాహారమునే తినును.

3. మానసికవిశ్రాంతియే నిజమైన విశ్రాంతి యనియు, పని చేయకుండుట విశ్రాంతి కాదనియు నత డనును.

4. మానసికవిశ్రాంతిలేకనే రోగములు వచ్చుననియు, దేహపరిశ్రమవలన రోగములు వచ్చుటలేదనియు నత డనును.

5. దిగులు, కోప తాపములు మొదలగు వానివలననే సామాన్యముగా రోగములు వచ్చునని యతని ఉద్దేశ్యము.

6. ఏ మాత్రం బద్ధకముగా నున్నను అత డాహారమును మాని బహుదూతము నడచును.

7 చాలాకాలమునుండి అతడు విమానమును సంపాదించి, అందుండి అనేక తూరులు పారచూటు ద్వారా క్రిందికి దుమికిమందిని ఆశ్చర్యనిమగ్నులను చేసెను.

8. ఇప్పటికిని అతడు ప్రతిదినము వ్యాయామము చేయును.

9. ముసలితనము ముందుగా మనస్సులో ఆరంభించుననియు, అప్పటినుండి వారు వ్యాయామము మాని, సోమరు లగుదురనియు, అందువలన వారి దేహములు ముసలి వగుచున్నవని యతడనును.

10. త్వరగా పులిసిపోవు మాంసాహారములును, పప్పుపదార్థములును, మాంస గట్టి

రొట్టె, కూరలు, పండ్లు వీనివలననే చిర  
కాలము ఆరోగ్యముగా జీవించగలమని  
యతడు బోధించును.

11. జగురుగను, పేశమువలెను, పాయసము  
వలెను ఉండు పదార్థములు ప్రేమలలో  
నిలచి నిర్మల రోగములకు కారణమగు  
చుండునని యతడు యెన్నో తూడులు  
వ్రాసెను.

12. వ్యాయామము ప్రారంభించుటకు వయ  
స్సుయొక్క అటంకములేదనియు, ఏ వయ  
స్సులోనైనను ప్రారంభించి, అనుగుణ్య  
మగు వ్యాయామమును చేయవచ్చునని  
అతని అభిప్రాయము.

ఈ విషయములు తెలియక అవలం  
బించినవారికి అతడు చేసినది ఫీట్ అనిపిస్తుంది.  
అతని బోధలను తెలిసి యాచరించినవారికి  
యిది సర్వసామాన్యవిషయమని సమ్మతము  
కలుగును.

## ఖరగార్థపండు

ఇది ధాన్యములవంటి పిండిపదార్థము  
కాదు. కాని ధాన్యములలోనుండే పోషక  
శక్తులన్నియు యిందులో నున్నవి. దీనివలన  
యెంతో (కాలరీల) సత్తువ లభిస్తుంది. ఇందు  
కర్బును హైద్రజములు, మాంసకృత్తులు, ఇను  
ము, సున్నము, ఎ, బి, విటమినులు నున్నవి.  
నికోటినికామము నున్నవి. చక్కెర జెల్లం,  
మొదలగు తీపివస్తువులకన్న యిది ఆరోగ్య  
దాయకమైనది. వంట లేకుండా తినటానికి  
వీలైనది. ధాన్యములలో చేసిన అన్నము రొట్టె  
మొదలగు వాటికన్న బలకరమైనది. ఆరోగ్య  
దాయకమైనది.



## ఆనందాయతీ

న్యాయాయుక్తులో ఒక రేణుశుక్ల  
ఉన్నాడు. అతడు ఒక సుప్రసిద్ధమైన జేబు  
దొంగ. అతడు రోడ్డుమీద నడచుచుండగా  
అతని జేబులో యెవరో చెయ్యిపెట్టిరి, ఎవరా  
అని చూడగా ఆమె ఛికాగో వాసియగు  
పగటిచుక్క. ఆమెకు యిదేవృత్తి. ఒకరినొకరు  
అర్థముచేసుకున్నారు. అనేకతూర్పులు కలుసు  
కున్నారు సంప్రదించుకున్నారు. ఇద్దరూ  
వివాహ మాడినారు. ఆమె గర్భము ధరించి  
నది. ఆమెకు పుట్టేవాడు అమెరికాకంతా కీర్తి  
తెచ్చేవాడు పుట్టునని ఆశించుటలో ఆశ్చర్య  
మేమున్నది? బిడ్డ పుట్టినాడు. అయితే యేం,  
ఆపిల్ వానికి ఒక వంకరఉన్నది. అతడు జేబు  
దొంగ కావటానికి వీలులేకుండా అతని కుడి  
చేయి బిగుసుకొనిపోయి యున్నది. ఎన్ని  
విధాల చూచినా దానిని తెలుచుటకు అలవి  
కాలేదు. డాక్టరులు, శస్త్రచికిత్సకులు యెన్నో  
విధాల ప్రయత్నించారు. అలవి కాలేదు.

ఏమిచేయుటకు తోచక ఆ బిడ్డను ఒక  
మానసిక చికిత్సకు నకు చూపించినారు.  
శాస్త్రీయపద్ధతులనన్నిటిని ప్రయోగించి ఆ చేతి  
బిగింపును అతడు తగ్గింపలేకపోయెను. చివరకు  
ఒక సహజమైన ఉపాయమును వన్నెను.

ఒక బంగారుగడియారము, దానికొక  
బంగారపుగొలును, వీనిని పైన వ్రేలాడగట్టి  
అతనిచేతికి 6 అంగుళముల దూరములో ఇటు  
నటు కదలించుచుండెను. బిడ్డచేయి నెమ్మదిగా  
సడల నారంభించెను.

తల్లిదండ్రుల ఆనందమునకు మేరలేదు.  
ఆబిడ్డచేతిలో మంత్రసానితాలూకు వివాహపు  
ఉంగరముండెను.

ఇది కథకాదు. యునైటెడ్ స్టేట్స్ సెక్రిటరీ డీన్ అచిన్స్ చెప్పినది. 1952 సం. జూలై రీడర్స్ డై జెస్టులో అచ్చు అయినది.

వంశపరంపరగా గుణాలు వస్తాయి అని దీనినిబట్టి తెలుసుకోవచ్చును.

## సదారోగ్యమునకు నిషేధములు

1. కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయములకు దాసుడవు గాకుము. అవి నీ నాడులను చెఱచును. జీర్ణక్రియను పాడుచేయును

2. కరకర ఆకలి కాని దే తినకుము. తిండి పోతు తనగాలీని పండ్లతో త్రవ్వుకొనుననే సామెత ఉన్నది.

3. మలమూత్రవేగములను నిరోధింపకుము.

4. రోగనివారకములని డాబుగా ప్రకటించుచున్న మందులపై నాశపడకుము. అవి రోగనివారణ చేయజాలవు. నీధనమును ఆరోగ్యమునుగూడ అవి హరిస్తవి.

5. చిరుతిండ్లు అమ్ము దుకాణములకు పోకుము. సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గింపుము.

6. మందులతో నీ దేహమును నింపకుము. నీ దేహము మురుగుకాలువ కాదు. చాల పవిత్రమైన ప్రదేశము. మందులును, డాక్టరులునుగూడ కొంతదూరము పోయిన తరువాత నేమియు చేయలేరు. వానిపై మితిలేని ఆశపెట్టుకొనకుము.

7. జీర్ణముకాని మాంసము, పెరుగు, పాలు మొదలగువానియందు లోలత పెంచకుము.

8. భార్య, భర్త ఉన్నారగుదా యని సంగమక్రియయందు లోలత కూడదు. యుక్త కాలములందు మితముగామాత్రమే దాంపత్య ధర్మమును నెఱపుట ఆరోగ్యప్రదమైనది. అనేకతూగులు క్షవరము చేసికొనకుము.

9. సినిమాలకు పోకుము. నీ ఆరోగ్యము, ప్రవర్తనాగూడ వానివలన చెడుటకు వీలున్నది.

10. అప్పు యీయకుము. పుచ్చుకొనకుము. యిచ్చినవానికి స్నేహితులు దూరమగుదురు. ధనమును పోవును. పుచ్చుకొనువానికి పొదుపరితనము నశిస్తుంది. అనేక మానసిక క్లేశాలకున్నా, దానివలన రోగమునకును హేతు వవుతుంది.

11. ఇతరులను ద్వేషింపకుము. దానివలన నీ ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది.

12. దేనినిగుఱించి దిగులు పెట్టుకొనకుము. నీ ఆరోగ్యమునుగురించియైనను చింతపడకుము. నిన్నుగురించి నీవు యెంత తక్కువగా ఆలోచిస్తే మనస్సు అంత ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దానివలన ఆరోగ్యం వస్తుంది.

## ప్రకృతి గ్రంథములు

దీర్ఘాయువు	—	0—1—0
జలచికిత్స	—	0—1—0
పొగాకు వల్లని ప్రమాదము	—	0—1—0
అష్టాదశశ్లోకీ భగవద్గీత	—	1—0—0
సూర్యనమస్కారములు	—	0—8—0
అద్భుతకుండలిని	—	5—0—0

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ,

ఎ జి ప్రెస్ బిల్డింగ్సు,

విజయవాడ 2.

# ఆయుర్వేదము పరిపూర్ణమైనది

డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతి బి ఎ, యం బి సి, యం

వివిధములైన శిల్పములతోను, కళలతోనూ, శాస్త్రములతోను భారతీయసంస్కృతి పరిపూర్ణమై యున్నది. వానిలోకెల్ల ఆయుర్వేదము ప్రధానమైనది. ఇది శాస్త్రమూ అవును, కళా అవును

శాస్త్రదృష్టితో మూచినవారికి ఆయుర్వేదము పరిపూర్ణస్థితిలోనున్నట్లు తెలియగలదు

శస్త్రశాస్త్రదాతయగు సుశ్రుతుడు యిట్లనెను — ఆగమ 1, ప్రత్యక్ష 2, అనుమాన 3, ఉపమనీయాః 4, అవిరుద్ధం ఉచ్యమానా. ఉపధాశ్రయ అని. అనగా 1 వేద విహితమును, 2 పంచేంద్రియగోచరము, 3 అనుమానించి తెలుసుకోదగినది 4 అనాలజీ అనగా సమాన విషయసామ్యముచేత తెలియనది అను నాలుగు ప్రమాణములకు సరిపోవునది ఆయుర్వేదము యిక్కిరి విరుద్ధమైనది నదలికేయదగినది. పరిశోధించి దానివలన యితర శాస్త్రవిదులచే తేలిన సారాంశములను గ్రహింపవలెను మానవాభ్యుదయానికి పనికివచ్చువానికెల్ల స్వీకరింపవలెను ఇది ఆయుర్వేదమతం.

ఇది ప్రత్యక్షమగు యితర భౌతిక శాస్త్రముల సాంప్రదాయమేను. ఆయుర్వేదములోని యింకొక అధికవిషయ మేమన అతీంద్రియమగు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రమునకు

గూడ ఆయుర్వేదము అనుకూలముగానున్నది మానవునియందలి అతి సూక్ష్మమగు చైతన్యమును భౌతికశాస్త్రములు సరిగా నర్థింపజాలవు దానిని ఆధ్యాత్మికశాస్త్రము బాగుగా నిర్వచించుచున్నది జీవజాలముయొక్క ప్రాణములకు సంబంధించిన సున్నితవిషయములు తెలుపుటలో ఆయుర్వేదము శాస్త్రములలోకి మిన్నయై యున్నది ఇది అవారమైనది. సత్యమును, శాస్త్రీయమునగు విషయములను యిది తనలోనికి యిటుడ్చుకొనుచూ పోతూ ఉంటుంది.

ఆయు. = ఆయువును వేద = తెలుపునది గాన ఆయుర్వేదమందురు, దీనిని అనుసరించిన సుఖము, అనురంభకున్న దుఃఖము కలుగును.

ఒరులకు హితముగా, (పరహితముగా) జీవింపని జీవనము వనమే కాదని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది అందువలన ఆయుర్వేదముయొక్క ఆశయము సుఖశాంతిమైనదని తెలుచున్నది. దేహరోగనివారణతో ముగియక, ఆత్మ ఉపలబ్ధికిగూడ అది బాటలు వేస్తుంది. ఆయుర్వేదము దేనికొక కేర్పడినది?

ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం  
ఆరోగ్యం మూలము త్రయం  
రోగా స్తస్య హర్తారః.  
శ్రీయతో జీవితాస్యచ.

ఆయుర్వేదము కేవలము రోగనివారణకుగాని ఆరోగ్యమాత్రమునకై గాని యేర్పడలేదు ఉత్తమ ఆరోగ్యముంటేగాని ధర్మార్థ కామ మోక్షము లను పురుషార్థములను సంపాదించుట సాధ్యముకాదు గనుకను, రోగాలు ఆరోగ్యాన్ని ఐశ్వర్యాన్ని, జీవితాన్ని హరిస్తవి గనుకను రోగనివారణ ఆవశ్యకమైనది. ఇది సాధనమాత్రమేగాని, పురుషార్థములు సాధ్యములుగా, ఆయుర్వేదము ఆరోగ్యాన్ని సాధనముగా బోధిస్తున్నది.

ఆయుర్వేదముయొక్క పరమావధి తులీయమగు మోక్షపురుషార్థమే మోక్షమనగాదు. ఖద్వంసము. నిరతిశయ ఆనందము దానిని సాధించుటకే ఆయుర్వేదము రోగచికిత్స, ఆరోగ్యము బోధిస్తుంది.

నేటి భౌతికశాస్త్రములకు సమాధిస్థితి అర్థముకాదు. దానికి కారణ మేమనగా పంచేంద్రియాతీత విషయమును గ్రహించుట భౌతిక శాస్త్రములందు లేదు. ఇంతవరకు ఆవిష్కరించిన అతి సున్నితమైన పనిముట్లు గూడ ప్రాణమంటే యేమిటో కనుగొనలేకున్నవి. యోగులు అతీంద్రియశక్తిచే దీనిని అతీంద్రియముగా గుర్తించియున్నారు. నేటి కాలపు వైద్యశాస్త్రమంతయు ఆయుర్వేదములో యిమిడిపోవును. కాని ఆయుర్వేదమును అలోపతిశాస్త్రము తనలో నిముడ్చుకొనజాలదు. అలోపతిశాస్త్రములో ఆత్మవిషయములకు చోటు లేదు. ఆయుర్వేదము ఆత్మోపలబ్ధిని దృష్టిలోపెట్టుకొని యేర్పడినది. అలోపతివైద్యమును, భగవద్గీతను కలిపి చది

వితే ఆయుర్వేదమునకు తుల్యము కావచ్చును అలోపతివైద్యమునకు దేవుడు, ఆత్మ మొదలగునవి అక్కరలేదు. ఆయుర్వేదాచార్యులగు చరకుడు దేవునియందు భక్తిలేని నాస్తికునకు ఆయుర్వేదము బోధింపవద్దని నిషేధించినాడు.

ఆయుర్వేదము మానవునికి నాలుగు ఉపాధులు కల దనుచున్నది మనకు కనిపించు దేహము అందులోని అన్ని భాగములకలిసి ఒక ఉపాధి ఇంద్రియజ్ఞానము ఒక ఉపాధి. మనస్సు కి వ ఉపాధి. నాలుగవది ఆత్మ. ఆత్మ ఉన్న దనుటకు జ్ఞానశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి గుర్తు ఇవి మూడును అమోఘాలో సమతమున్నవి. దేహమునందు ఖలమైనభాగములను తొలగించి నూతనభాగములతో నింపుచుండునది ఆత్మ. ఆత్మ దేహమును నిర్మించుకొని, అందు ప్రవేశించి, ప్రభుత్వముచేయుచుండును. మనస్సు ఆత్మయొక్క ఆజ్ఞలను యింద్రియములద్వారా దేహమున కందజేసి లోకవిషయములను నడపుచుండును. కోరికలతోకూడిన మనస్సు బంధమునకును, త్యాగముతోకూడిన వైరాగ్యముగల మనస్సు మోక్షమునకును హేతు వగును. మనస్సు ఒక సంకలవంటిది దీని సంకలలో చిక్కిన జీవి, బంధమునకు గురియగును. సంకలలో చిక్కని జీవికి కోర్కెలు లేనందున మోక్ష (కోర్కెలులేని) స్థితిని బొందుచు అందువలన బంధ మోక్షములకు మనస్సే హేతువై యున్నది కోర్కెలకు వశమగుటయే బంధ హేతువు. కోర్కెలను వదలుటయే మోక్ష హేతువు. కోర్కెలను వదలినవానికి



ఆంశదోష, దిగులు, రోగము, బాధలు తొలగి పోవును. ఇదియే మోక్షస్థితి.

మనస్సునకు ఓ స్థితులున్నవి సత్వరజ స్తమస్కలు. సత్వమువలన దైహికముగా సమతయు, మానసికముగా ప్రజ్ఞయునుండును.

రజస్సువలన దైహికముగా చలన మును, మానసికముగా ఉత్సాహమునుండును.

తమస్సువలన దైహికముగా అలసత యు మానసికముగా అజ్ఞానము నుండును.

ఈ ఓ గుణాలలో ఉండే తారతమ్య మునుబట్టి మానవస్వభావము యేర్పడుచున్నది. అవి ఒక్కొక్కవ్యక్తికి జన్మతోనే సంభవించుచున్నవి. సత్వగుణ ప్రధానమైనవానికి ప్రజ్ఞయు, రజోగుణప్రధానమైనవానికి ఉద్రేకమును, తమోగుణప్రధానమైనవానికి అజ్ఞానమును ఉండును. సత్వగుణము పరిపూర్ణస్థితికి వచ్చునట్లు సాధన చేసినయెడల మనస్సు ప్రశాంతమగును. దీనినే సమాధిస్థితి యందురు. రజోగుణము పెరిగినయెడల దురాశ, ఉద్రేకము, అసంతృప్తి. కోరిక అఙ్గీకరణము గోచరించును. తమోగుణము పెరిగిపోయినయెడల అజ్ఞానము, నిద్ర, సోమరితనము, మాంద్యము, మరపు మొదలగునవి పెరిగిపోవును.

సత్వరజ స్తమోగుణములు మూడును మన ఆహారవిహారములనుబట్టి యెక్కువ తక్కువ లగుచుండును సత్వగుణ ప్రధానమగువాడు సాత్వికాహారమునే గోరుచుండును. ఇట్లే రాజసిక తామసిక స్వభావముగలవారు రాజసిక, తామసికాహారములనే గోరుచు

ఆయాగుణములకు పెంపకమునకు కారణమగుచుందురు.

శ్లో॥ ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనా రసాయో స్నిగ్ధా స్థిరా హృద్యాః ఆహారాః సాత్వికప్రియాః॥

రసవంతములును, చమురుగలవియు, చీతికి, చిమిడిపోక తాజాగా ఉండునవియు, ఆహ్లాదకరమైనవి నగు ఆహారములు సాత్వికములు. ఇవి ఆయువును, శక్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, సుఖమును, ప్రీతిని పెంచును.

శ్లో॥ కట్వాల్లు లవశాత్యుష్ణాః తీక్షణ రూక్ష విదాహినః ఆహారాః రాజసస్యేష్టాః దుఃఖశోకామయప్రదాః॥

చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారము, ఘృతైనవి, తడిలేనివియునగు ఆహారములు రాజసికములు. ఇవి రాజసులకు ఇష్టముగానుండును. వీనివలన దుఃఖము, శోకము, రోగములు సంభవించుచు,

శ్లో॥ యాతయామం గతరసం పూతిపర్యుషితం చ యత్ ఉచ్చిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియం॥

వండిన తరువాత జాము గడచినవియు, రసహీనమైనదియు, పాసిపోయినదియు, ఒకరోజు నిలువయున్నదియు, ఇతరులు తినగా మిగిలినదియు, యజ్ఞశేషము కానిదియునగు నాహారము తామసప్రియమైనది. దానివలన అజ్ఞానము కలుగును అజ్ఞానమువలన సర్వదేహులకు మోహమును, నిద్ర, ఆలస్యం, ప్రమాదము మొదలగునవి కలుగుచున్నవి.

# ముగ్గురు మునులు

కొంటులియో టాల్స్టాయి

యాదులుకానివారివలె (జంటైల్స్) ప్రార్థననమయములో నిరర్థక చర్చిలచర్చణము చేయకు ఎందుచేతనంటే, తోకతెగిన నక్కవలె ప్రలాపిస్తే, దేవుడు తమ ప్రార్థన వింటాడని వాగ్ భావము. కాబట్టి వారివలె చేయకు నీకు యేమి కావలెనో నీవు అడుగక పూర్వమే పరమేశ్వరునికి తెలుసు (మత్తె VI / 8)

ఒక క్రైస్తవమతగురువు ఆర్థెంజిల్ నుండి సొలోవెట్స్కు మరము చూచుటకు ఓడలో ప్రయాణము చేయుచుండెను ఓడ ప్రైభాగముమీద పుణ్యక్షేత్రములు చూచుటకు వెళ్లుచున్న యాత్రికు లనేకులుండిరి ప్రయాణము నుభముగా సాగిపోవుచుండెను గాలి చాల అనుకూలముగా నుండెను. యాత్రికులు కొందరు పండుకొనిరి, కొందరు భోజనములు చేయుచుండిరి మరికొందరు మురాలు, మురాలుగా చేరి కబుర్లు చెప్పుకొనుచుండిరి మతగురువుకూడా కొంత సేపటికి ఓడపైకివచ్చి, షికారుచేయుచు వడవ ముందు భాగమున జాలరివా డొకడు యేవో కబుర్లు చెపుతూ, సముద్రములో యేదో చూపిస్తూవుంటే వింటూ నిలచియున్న గుంపును చూచెను. మతగురువు నిలచి, జాలరి చూపుతున్నదేమిటా యని పరశ్చయించెను ఆయన కేమీ కనపడలేదు సముద్రపునీరుమట్టుకు సూర్యకాంతిలో తళతళలాడుచుండెను ఆయన గుంపును సమీపించెను ఆయన్నిచూచి, జాలరి నమస్కరించి, చెప్పటం మానివేసెను. తక్కినవారుకూడా ఆయనకు నమస్కరించిరి

“మీకు అడ్డు తగలను ఈ పెద్దమనిషి చెబుతున్నదేమిటో విందామనివచ్చావనెను మతగురువు”

ఆ గుంపులో కొందెము ధైర్యస్థుడైన వర్తకు డొకడు జాలరి మాకు మునులనుగురించి చెపుతున్నాడని, జవాబు చెప్పెను

ఏ నుట, ఏమిటి? అంటూ మతగురువు అక్కడవున్న ఒక పెద్దమీద కూర్చుండెను.

“ఏదీ వారినిగురించి చెప్పు వినవలెనని నాకు కూడా కుతూహలంగా వున్నది ఏదో చూపిస్తున్నావేమిటి?” అన్నాడు

‘అబ్బే! యేమీలేదు అదుగో చూడండి” అని ముందువైపు కొంచెం కుడివైపుగా వున్న చిన్న దీవిని చూపించెను “తమ ముక్తికొరకు మునులు నివసించుచున్నదీవి అదే

ఏదీ దివి యెక్కడ? నాకేమీ కనపడటంలేదే” అన్నాడు మతగురువు

“తాము, దయయుంచి నా చేతివైపుచూడండి, అదుగో దూరంగా చిన్న మేఘం కనపడటంలేదా? దాని కిందుగా కొంచెం యెడమచేతివైపుగా, చిన్న మచ్చవలె కనపడుతున్నదే అదే దీవి”

మతగురువు జాగ్రత్తగా చూచెను ఇదివరకెన్నడూ చూచి యెరుగడు గనుక, సూర్యకాంతిలో నీటిశళకు తిప్ప ఆయనకేమీ కనపడలేదు

“నాకది కనపడలేదుగాని, అక్కడ నివసించే మునులెవ్వరో చెప్పుదూ”

“వారు పుణ్యపురుషులు వారినిగురించి చెప్పుకోగా వినటమేగాని, మంద తేడువరిచూ చూచే అవకాశం నాకుకూడా చిక్కలేదు”

అని, జాలరి యిలా చెప్పాడు ఒకమాటు చేపలుపట్టుకుంటూ పోతూవుండగా, పడవ రాత్రివేళ ఆదీవి పట్టింది ఎక్కడికి చేరానో నాకేమి తెలియలేదు తెల్లవారింది దివిమీద ఆటూ, యిటూ తిరుగుతున్నాను! ఒక మట్టిగుడిసె కనపడ్డది దాని దావున ఒక ముదునలి నిలచియున్నాడు ఇంతలోకే మరి యిద్దరు బయటికివచ్చారు వారు నాకు అన్నముపెట్టి, నా సామానులు అరవేళి పడవ మరమ్మతుచేసుకుంటే సహాయపడ్డారు”

“సరేగాని, వారి రూపా లెలా వుంటాయ్” అని అడిగాడు మతగురువు.

“ఒకాయన పొట్టిగా, నడుమువంగి వున్నాడు. ఆయన మతగురువుబుధధరించే, పొడుగు అంగీ తోడు గుకొనియున్నాడు చాల ముసలివాడు ఈడూ సూరేండ్లు దాటి వుంటుందనుకుంటాను ఆయన యెంత ముసలి వాడంటే, ఏకులబుట్టవలె నెరిసిన ఆయన గడ్డం, కొంచెం ఆకుపచ్చరంగుకూడా మారుతున్నది ఐతే నేమి? ఎప్పుడూ నవ్వుతూనే వుంటాడు ముఖము బ్రహ్మతేజస్సుతో వుట్టిపడుతూవున్నది రెండవవాడు మొదటివానికంటె కొంచెం పొడవుకాని బాగా ముసలి వాడే చిరుగులబొంత ఒకటి తోడుగుకొనివున్నాడు గడ్డం వెడల్పుగా పసుపుపచ్చకు మారిన బూడిదరంగు కలిగివున్నది ఈయన బలాధ్యుడు నా సహాయం లేకుండానే నా పడవను, చిన్నతొట్టిని తిరగవేసినట్టు సునాయాసంగా తిరగవేశాడు ఆయన చూపులలో దయ, ముఖములో సంతోషము తాండవిస్తున్నాయి మూడవవాడు బాగా పొడుగుగరి గడ్డం మంచుగడ్డవలె తెల్లగా మోకాళ్ళ నంటుతూవున్నది ఈయనలో శారీర్యము కనపడుతున్నది, కనుబొమలు క్రిందికి జారి యున్నవి నడుముకు చుట్టుకున్న పట్టాదప్ప, ఒంటి మీద యింకేమీ లేదు”

“ఐతే వారు సీతో మాట్లాడారా?”

“చాలాభాగం వారు పసులన్నీ మౌనంగానే చేస్తారు వారిలో వారుకూడా అతి కొద్దిగా మాట్లాడుకుంటారు వారిలో ఒకరు, తక్కినవారివంక ఒక్కచూపు విసురుతాడు అది తక్కినవారు అర్థంచేసు కుంటారు మీరు యిక్కడ చాలా కాలంనుండి వుంటున్నారా? అని పొడుగుపాటి ఆయన్ని అడిగాను ఆయన కోపంవచ్చినవానివలె ముఖం చిల్లించుకొని యేమిటో సణుగుకున్నాడు ముసలాయన గభామని ఆయన చేయిపట్టుకొని ముసిముసి నవ్వులు నవ్వాడు దాంతో ఆయన చప్పగా చల్లబడ్డాడు ముసలాయన నావంకచూచి చిన్న నవ్వునవ్వి మ మ్మిలా బ్రతుక నియ్యండి బాబూ అన్నాడు

జాలరి యిలా కథ చెపుతూవుండగానే ఓడ దీవిని సమీపించింది చూడండి ఇప్పుడు అదిగో స్పష్టంగా కనపడుతున్నది” అని వర్తకుడు చేతితో చూపించాడు

మతగురువు అవంక చూచాడు నిజంగానే దీవి కనపడ్డది, నల్లని చారవలె కొంత సీపు దానివంక పరికాయించిచూస్తూ అలా నిలచి అచటినుండి ఓడ \* వెనుకభాగమునకువెళ్లి, చుక్కాని త్రిప్పవాణ్ణి!

అది యేమి దీవని అడిగాడు

“అదా! దానికి పేరులేదు ఈ సముద్రంలో యిలాంటివి లక్షోప లక్షలు” అన్నాడు

“ఆదీవిలో మక్తికొరకు తపస్సుచేస్తున్న మునులున్నారట, నిజమేనా?”

“ఆ నిజానిజాలు నాకు తెలియవు గాని బాబు గారూ! జాలర్లుమట్టుకు వారిని తాము చూచామని చెబుతూవుంటారు. ఆవి కల్లబొల్లి మాటలు కావచ్చు కల్పనాకథలు కావచ్చు”

“నాకు ఆదీవిమీద దిగి వారిని చూడవలెనని వున్నది అది యెలా సాధ్యమౌతుంది?”

ఓడ దీవిదగ్గరకు పో వీలులేదు కాని, చిన్న జోటుమీద తమను ఆక్కడికి చేరవేయవచ్చును ఈ విషయం తాము కెప్టెన్ తో మాట్లాడితే బాగుంటుంది

కెప్టెన్ కు కబురు పంపగా ఆయన వచ్చాడు “ఈ మునులను చూడదలచాను. న న్నచటికి పడవ మీద పంపగలరా మీరు?” అన్నాడు

మతగురువు బుద్ధిత్రిప్పుటకు, కెప్టెన్ ప్రయత్నించాడు “అహ! పంపవచ్చును గాని మాకు, ఆలస్యమౌతుంది, అదీగాక నేను తమబోటిపెద్దలకు చెప్పటం సాహసంగానే వుంటుంది గాని, ఆముసలివాళ్ళను చూద్దానికి మీరుపడే శ్రమకు తగిన ఫలితమేమీ వుండదు నేను చూడలేదుగాని చెప్పకోగా విన్నాను ఆ ముదునళ్లు వుత్త అవివేకులనీ, వారికేమీ అర్థంకాదనీ, సముద్రములోని చేప లేలా మాట్లాడవో, వారుకూడా యెన్నడూ నోరుతెరచి ఒక్కమాటకూడా ఆడరనీ” నేను వారిని చూచితీరాలి మీ శ్రమకు, కాలహరణానికి తగినట్టు ప్రతిఫలం ముట్టచెబితాను దయయించి నాకొక చిన్న పడవ యేర్పాటు చెయ్యండి” అన్నాడు మతగురువు

మార్గాంతరంలేక చిన్న పడవ ఒకటి దింపమని వుత్తరువుచేశాడు కెప్టెన్

సరంగులు, తెరచాపలు నవరించారు చుక్కాని వాడు ఓడను దీవివైపుకు పట్టించాడు ఓడ ముందు భాగంలో, మతగురువుకోసం ఒకకుర్చీవేశారు ఆయన ముందుచూస్తూ దానిమీద కూర్చున్నాడు ప్రయాణీకులంతా ఆక్కడే గుమికూడి దీవివున్న పైపు తెప్ప వాల్చుకుండా చూస్తూ నిలబడ్డారు మంచి చూపుగల వారికే దీవిమీద వున్న గుట్టలు కనబడుతుండెను కొంచెంసేపటికి ఒక మట్టిగుడిసె కనపడెను ఒకనికి మునులు కనపడిరి కెప్టెన్ దుర్భిణీయంత్రం పట్టుకొని వచ్చి, దాంతో ముందు తాను చూచి, తరువాత మత గురువుచేతికిచ్చి, నిజమే చక్కగా కనపడుతున్నది. ఒడ్డున ముగ్గురుమనుష్యులు నిలచియున్నారు. అడుగో ఆక్కడ ఆ పెద్దగుట్టకు కొంచెం కుడివైపుగా” అన్నాడు

మతగురువు దుర్భిణీయంత్రం తీసుకొని కళ్లకు పెట్టుకొని, ఆ ముగ్గురిచూచాడు పొడుగువాడొకడు, వానికంటే పొట్టివాడొకడు, నడుము వంగి బాగా కురచగావున్నవాడింకొకడు, ఒకరిచేయి ఒకరు పట్టుకొని ఒడ్డున నిలచియున్నారు.

కెప్టెన్ మతగురువువంకచూచి “స్వామీ, ఓడ యింతకుమించి యింకా ముందుకుపోదు తాము ఒడ్డుకుపోవలెనంటే చిన్న పడవమీద వెళ్లవచ్చు మేము లందరూవేసి ఓడను యిక్కడ ఆపివుంచుకొన్నాడు

తొందరతొందరిగా మోకు వదిలారు లంగరు దింపారు తెరచాపలు చుట్టివేశారు, ఓడ వెనక్కుగుద్దుకుని కదిలింది చిన్నపడవను నీళ్లలోకిదింపారు సరంగులు కిందికిదూకారు మతగురువు నిచ్చనమీదుగా దిగి పడవలోకూర్చున్నాడు, సరంగులు తెడ్లుఆడించడం మొదలుపెట్టారు పడవ వడిగా దీవివైపు పోసాగింది వారు రాయివిసిరుడుదువారంలోకి వెళ్లేటప్పటికి ముగ్గురు ముదుసళ్లు కనపడ్డారు నడుముకుమాత్రం నారపట్టా చుట్టుకొనివున్న పొడుగుమనిషి, చిరుగులబొంతకొంటు చుట్టుకొనివున్న కొంచెం పొట్టివాడు మతగురువులు తొడుక్కునే పొడుగుచొక్కా వేసుకుని వయసువల్ల

వంగియున్న మరీ ముసలివాడు, ముగ్గురూ ఒకరి చేయి, ఒకరు పట్టుకొని నిలచియున్నారు.

సరంగులు పడవను ఒడ్డుకుపట్టి గట్టిగాపట్టుకున్నారు మతగురువు దిగాడు

మునులు వంగి ఆయనకు నమస్కరించారు ఆయన వారిని ఆశీర్వాదించాడు దానికి వారు మరీ మరీ నేలకువంగి నమస్కరించారు మతగురువు ప్రసంగం ప్రారంభించాడు

“ఆత్మవిముక్తి మానవకోటివిముక్తి సాధించుటకు నిరంతరము మన ప్రభువైన యేసుక్రీస్తును ప్రార్థిస్తూ, షహాసభావులు తాము యిక్కడ వుంటున్నారని విన్నాను నేను అతి స్వల్పుడనగు క్రీస్తుసేవకుడను దేవునిబద్ధలగు జననమూహమును సరియైనస్థితిలోవుంచుటకు, వారి యోగక్షేమములకొరకు స్ఫూర్తిచుటకు దైవానుగ్రహమువల్ల నియమింపబడ్డాను దైవభక్తులగు తమ దర్శనము చేసుకోవలెనని చేతనైనంతలో తమ కేమైనా వుపదేశించవలెనని యిచ్చటికివచ్చాను”

ముసలివాళ్లు ఒకరిమొగ మొకరు చూచుకొని మునిముసినవ్వులు నవ్వుకొన్నారేగాని, పల్లెత్తుమాట మాట్లాడలేదు, మీ ఆత్మవిముక్తికొర కేమి ప్రయత్నముచేస్తున్నారో, యీ దీవిమీద నివసిస్తూ భగవత్సేవ యెలాచేస్తున్నారో నాయందు దయయుంచి చెప్పగోరుతున్నాను” అన్నాడు మతగురువు

రెండవముని నిట్టూర్పువిడిచి అందరిలోకి ముసలిమునివలక చూచాడు ఆయన చిరునవ్వు నవ్వి యిలా అన్నాడు

“ఓ! భగవత్సేవకుడా! మాకు దేవునికి సేవ యెలా చెయ్యాలో తెలియదు మాకు మేము సేవ చేసుకోవటం, మమ్ములకు మేము పోషించుకోవటమే తెలుసు”

“ఐతే మీరు దేవుణ్ణి యెలా ప్రార్థిస్తారు?” అన్నాడు మతగురువు

మేము యిలా ప్రార్థిస్తాము అన్నాడు ముని. “మీరు ముగ్గురు మేము ముగ్గురము మమ్ము కరుణించు తండ్రీ”

ముసలాయన యీమాటలు అంటూ వుండగానే తక్కియిద్దరూ ఆకాళంపైవు చూచి ఇలా అన్నారు.

“మీరు ముగ్గురు మేము ముగ్గురము మమ్ము కరుణించు తండ్రి,”

మతగురువు నవ్వుకున్నాడు

“మీరు భగవంతుని, త్రిమూర్త్యమునుగురించి విన్నారనుకొంటాను. కాని మీ ప్రార్థన సరిగాలేదు భక్తాగ్రగణ్యులారా! మీమీద నాకు దయకలిగింది పరమేశ్వరుని సంతోషపరచటమే మీ వుద్దేశముగా కనపడుతున్నది కాని ఆయనకు సేవజేయుటెలాగో మీకు అర్థముకాలేదు, ప్రార్థించేపద్ధతి అదికాదు వినండి నేను బోధిస్తాను ఇది నా స్వంతకవిత్వము కాదు, పవిత్రగ్రంథాలలో పరమేశ్వరుడే తన నెలా ప్రార్థించాలో మానవులకు ఆదేశించాడు” అంతట మతగురువు, పరమేశ్వరుడు స్వయంగా మానవులకు యెలా వ్యక్తము చేసుకున్నాడో వివరించాడు పరమేశ్వరుడు తండ్రి, కుమారుడు, పవిత్ర ఆత్మగా వ్యక్తముచేసుకున్నట్లు చెప్పాడు

“పరమేశ్వరుడు కుమారునిరూపమున, మానవోద్ధరణకొరకు భూలోకములో అవతరించాడు ఇదుగో యీ తీరుగా ప్రార్థించ”మని ఆయన మునుల కందరకు బోధించాడు

“వినండి నేను చెప్పినట్లు “మా తండ్రి” అనండి, మొదటి ముసలివాడు “మాతండ్రి” అన్నాడు రెండవవాడు “మాతండ్రి” అన్నాడు. మూడవవాడు కూడా “మాతండ్రి” అన్నాడు “వైకుంఠవాసా!” అన్నాడు మతగురువు

మొదటిముని “వైకుంఠవాసా” అన్నాడు రెండవవాడు తడబడవడ్డాడు మూడవవాడు సరిగా అనలేకపోయాడు ఈయనకు గడ్డాలు మీసాలు బాగా పెరిగి నోటికి అడ్డం రావటంవల్ల స్పష్టంగా పలుకలేక పోయాడు మూడవవానికి బొత్తిగా పళ్ళులేవు పాపం ఏదో వినపడి వినపడనట్లు గొణిగాడు

మతగురువు మళ్ళీ చెప్పాడు తిరిగి మునులు వంతపలికారు మతగురువు ఒకరాతిమీద చదికిలబడ్డాడు. మునులు ముగ్గురు ఆయనయెదుట నిలచి, ఆయన నోటివంకే చూస్తూ, ఆయన యెలా చెప్పితే, అలా అన్నారు మతగురువు ప్రొద్దుకూకులు కష్టించి ఒక్కొక్క మోట యిరవై సార్లు, ముప్పైసార్లు, నూరుసార్లు కూడా చెప్పాడు ముసలివారు అలాగే వంతపలుకుతూ

వున్నారు వారు తప్పుపలకటం, ఆయన సరిదిద్దటం, మళ్ళీమళ్ళీ మొదలెత్తుకోవటం ఇదీ వరస దైవప్రార్థన అంతా, తనతో కేవలం వంతపాడటమేకాదు వారంతటవారు వప్పజెప్పేవరకు, మతగురువు వారిని వదలలేదు వారిలో మధ్యవానికి అది అందరికంటే ముందు వచ్చింది తనంతట తాను అంతా వప్పజెప్పగలిగాడు. మతగురువు, ఆయనచేత తిరిగితిరిగి అనిపించాడు చివరకు యెలాగై తేనేమి, తక్కినవారికికూడా వచ్చింది.

మతగురువు లేచి, ఓడదగ్గరకు పోబోయేటప్పటికి సందెబీకట్లు కమ్ముతున్నాయి చంద్రోదయం కాబోతున్నది ఆయన వారివద్ద నెలపుపుచ్చుకున్నాడు. వారు నేలకువంగి ఆయనకు నమస్కరించారు ఆయన వారిని పైకి లేపనెత్తి, వరుసగా ముగ్గురి ముద్దుపెట్టుకొని నేను నేర్పినట్లుగానే మీరు ప్రార్థనచేస్తూ వుండడని చెప్పి చిన్నపడవమీద ఓడకు చేరాడు.

చిన్న పడవలోయెక్కి ఓడదగ్గరకు వస్తూవుండగా, దైవప్రార్థనచేస్తున్న మునుల కంఠధ్వనులు ముగ్గురిపీ బిగ్గరగా వినబడుతున్నవి పడవ, ఓడను సమీపించినకొద్దీ వారి కంఠధ్వనులు వినబడటములేదు గాని వారుమట్టుకు కనుపించుచున్నారు ఆయన వారిని వదలవచ్చినప్పుడు ఓడ్డున యెలా నిలచియున్నారో, అలాగే అందరిలోను పొట్టివాడు మధ్య, అందరిలోను పొడుగువాడు కుడివైపున యారాళివాడు మొడమవైపున వెన్నెలలో నిలచి యున్నారు మతగురువు, ఓడమీదికి రాగానే, లంగరు తెరచావలు యెత్తారు తెరచావలు గాలిపోసుకున్నవి ఓడ వడిగా సాగిపోయింది మతగురువు ఓడ వెనుకవైపు చూపుని ఆ దీవివంకే చూస్తున్నాడు కొంతసేపటివరకు మునులు కనపడుతూనే వున్నారు ఓడ దూరమైనకొద్దీ దీవి కనపడేవేగాని మునులు కనపడలేదు చివరకు అదికూడా అదృశ్యమయ్యెను వెన్నెలలో సముద్రజలంమట్టుకు అలలతో తళతళలాడుచుండెను యాత్రికులంతా నిద్రకు పడిరి ఓడవైభాగమంతా ప్రళంతంగాఉండెను కాని మతగురువుమాత్రం నిద్రపోదలచలేదు చుక్కానివద్ద వంటరిగా కూర్చుండెను దీవి కనుపించకపోయినా ఆవై పే చూచుచుండెను ఆ ముగ్గురు మునులనుగూర్చి,

వారి మంచితనాన్నిగూర్చి, అలోచించుచుండెను భగవత్పూర్ణన నేర్చుకున్నందుకు వారెంత ఆనందించారు? అనుకున్నాడు. అటువంటి భాగవతోత్తములకు, బోధించే అవకాశం కలుగజేసినందుకు పరమేశ్వరుని కొనియాడాడు.

మతగురువు దీవివైపే చూస్తూ ఆలోచనానిమగ్నుడయ్యాడు చంద్రకాంతులు ఆయన కళ్ళముందు మిల మిల లాడుచుండెను సమద్రతరంగముల మీద ఒకప్పుడు యిక్కడా, ఒకప్పుడు అక్కడా తళుక్కుతళుక్కుమనెను సమద్రముమీద ఒక వెన్నెలబాట యేర్పడెను హఠాత్తుగా ఆబాటలో, యేదో తెల్లనిది ప్రకాశవంతముగా కనుపించెను “అదేమిటి? సమద్రపుపిట్ట? చిన్నపడవకు కట్టిన తెరచాపా?” మతగురువు దానిమీదే దృష్టి నిలిపి ఆశ్చర్యపోయెను “ఏదో చిన్న పడవ ఓడవెనుక వస్తూవున్నట్టున్నది అతివేగంగావస్తున్నదే? ఒక్కనిముషుకింద యెంతో దూరాన కనుపించింది. ఇంతలోనే దగ్గరకువచ్చిందే? తెరచాప లేదు, పడవ యెలా జౌతుంది? ఏదైనప్పటికీ వెంటాడుతున్నదే? ఓడను కలుసుకునేటట్టువున్నది” అని మతగురువు అనుకున్నాడు

అదేమిటో ఆయన తెలుసుకోలేకపోయాడు “పక్షికాదు. పడవకాదు. చేపకాదు! అది మనిషి కంటే పెద్దదిగా వున్నది అయినా నడిసమద్రంమీద, మనిషి యెలా నడిచివస్తాడు?” మతగురువు లేచాడు చుక్కాని వానితో యిలా అన్నాడు “లమ్ముడి! అదేమిటో అక్కడచూడు” స్పష్టంగా అదేమిటో చూడలేక, మతగురువు అదేమిటి? అని మళ్ళిప్రశ్నించాడు — ముగ్గురు మునులు నీటిమీద పరుగెత్తుకుంటూ వస్తున్నారు దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోతున్నారు తెల్లని గడ్డాలు మెరిసిపోతున్నవి ఓడ నడవటం లేదా అనే భ్రమ కలిగించేటంత వేగంగా వస్తున్నారు

చుక్కానివాడు చూచాడు భయోత్పాతంతో చుక్కాని వదిలి యిలా అన్నాడు అయ్యగారు నేల మీద పరుగెత్తినట్టు, ముగ్గురు మునులు నీటిమీద పరుగు పరుగున వస్తున్నారు”

ఇది విని, ప్రయాణీకులంతా యెగురుకుంటూ ఓడపైకివచ్చారు, ఒకరిచేయి ఒకరుపట్టుకొని, ముగ్గురు మునులూ దగ్గరదగ్గరకు వస్తున్నారు, మొదటి యిద్దరూ ఓడను అపమని సంజ్ఞచేసిరి. వారు కాళ్ళ కదపకుండా నీటిమీద జరజరా జారుకుంటూవచ్చారు ఓడ యింకా ఆగనేలేదు. మునులు ఓడను సమీపించి, తలలు పైకెత్తి, మువ్వర ఒకేసారి యిలా అన్నారు ఓ భక్తాగ్రేసరా! నీవు మాకు బోధించిందంతా మరచిపోయాము మేము దాన్ని సంతగా చెప్పుకున్నంతవరకు జ్ఞానకంపున్నది చెప్పటం, కొంచెం ఆపేసరికి ఒక్కమాట మరిచాము ఇప్పుడు అంతా పూర్తిగా మరచిపోయాము ఈషణ్మాత్రం జ్ఞానకం లేదు మళ్ళీ బోధించండి స్వామి”

మతగురువు మునులున్నవైపుకు వచ్చి, ఓడ క్రిందిపై పుకువంగి యిలా అన్నాడు “మీకు బోధించటానికి నేనెంతటివాడను? మీరే నిజమైన భగవద్భక్తులు మీ ప్రార్థనే దేవుడు ముందుగా పంపాడు. ఈ పాపాత్ముల డేమిముకొరకు మీరు ప్రార్థించండి.”

మతగురువు వినప్రయత్న మునులకు మ్రొక్కెను వారు వెనుకకుమరలి సమద్రంమీద వెళ్ళిపోయిరి. వారు అదృశ్యం అయినచోట సూర్యుడుదయించేవరకూ, ఒక దివ్యజ్యోతి వెలుగుతూనే ఉండెను

అనువాదం నల్లపాటి హనుమంతరావు.

### ప్రకృతి గ్రందములు

ప్రకృతి చికిత్స	—	0—6—0
ప్రేమ	—	0—6—0
సూర్యసమస్కారపటము	—	0—3—0
యోగాసనములు	—	2—0—0
ప్రాణాయామము	—	0—6—0
ద్రాక్ష - రోగనీవారణ	—	0—6—0
భావిభారత సామ్యవాదము	—	0—6—0

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ,  
విజయవాడ - 2



## మగవారు లేక 70,00,000 మంది వివాహమాడలేదు

యుద్ధానంతరం జర్మనీలో మగవారికి కొరత యేర్పడినది. పారిశ్రామిక, ఆర్థికవిషయాలకన్న దాంపత్యవిషయము జర్మనీలో ప్రాధాన్యము వహించియున్నది. అందువలన వివాహము కాని స్త్రీలు పురుషులకొరకై అల్లాడుచున్నారు. ఇతరవిధముల సంతానవతులగుటకు ఉపాయముల నన్వేషిస్తున్నారు. ప్రా అకౌగిల్ బ్రా అను నామె తాము యేదో విధంగా కన్న సంతానాన్ని దాంపత్యములో కలిగిన సంతానమునకున్న హక్కులన్నిటిని ప్రసాదించవచ్చని కోరుచున్నది. ఈమె కొంత

మందిస్త్రీలకు నాయకురాలు. భర్తలు లేకుండా సంతానము కన్న స్త్రీలకు యెక్కువ అలవెన్సులనిమ్మని తూర్పుజర్మన్ ప్రభుత్వమును కొందరు కోరుకున్నారు.

యుద్ధములో భర్తను కోలుపోయిన డోగోతీ క్లెన్ అను నామె కొద్దికాలవివాహముంటే బాగుండు నంటున్నది. వివాహముకాని పైనికులున్నారు. వారితో యీ కొద్దికాల వివాహములు జరుపవలెనని ఒక ఫ్యాక్టరీ కూలియామె సలహా చెప్పుచున్నది

## ఆడువారు లేక పోతేనూ యిబ్బంది

ఇది యిట్లా ఉండగా పాకిస్థానులో యింకొకవిధమైన యిబ్బంది వచ్చింది. అక్కడ ఆడువారు తక్కువ. దీనికితోడుగా అర్థము, పౌరుషములు గలవారు ఒకరికి యిద్దరు ముగ్గురు భార్యలను చేసుకొని జనానాలు నింపుకుంటున్నారు. అందువల్ల యెంతోమంది మగవారు ఒక్కభార్యలయినా దొరక్క బ్రహ్మచారులుగా ఉండవలసివస్తున్నది. ఎవరూ ఒక భార్యకంటే వివాహమాడరాదనే శాసనము కావలెనని కోరుకుంటున్నారు. బహుభార్యలున్నవారి చేతులలో రాజ్యమున్నది. వీరి మొర యెవ రాలికిస్తారు?

పోసి భారతదేశంలో ఉండే ముసల్మాను, కన్యలను వివాహమాడుదామంటే వారు

నల్లనివారు. కోడలు నలుపముతే కులమల్లా నలుపుఅవుతారేమోననే భయము. ఇంగ్లండు మొదలగు దేశాలలోని కన్యలను వివాహమాడుదామంటే చదువురాని పంజాబువారిని వారు వివాహమాడుతారా? అదీగాక వారి కెంత జాత్యహంకారము? వారు వీరితో నమ్రతగా సంసారం చేస్తారా?

### ENGLISH BOOKS ON NATUROPATHY

Human culture & Cure	20	0	0
Rice	0	4	0
Nature cure	0	4	0
Thoughts on Diet	0	8	0
Baths	2	0	0
Food Remedy	2	0	0

PRAKRITI KARYALAYA TRUST,  
Vijayawada 2.

# ★ ఎవరికి తెలుస్తుంది ★

[ నీతిదాయకమైన నిజమైన ఆరోగ్యకథ ]

ధేడియన్ మార్లన్ అనే డాక్టరుండే వాడు. అతనికి ఒక గట్టి విశ్వాసముండేది. ప్రపంచకములో మంచి వారు ఉంటే భరణాలేదు. అసలే అన్నపువేడిమితో యేడు స్తుంటే నిర్భాగ్యులను, వికలాంగులను కని, పెంచి ప్రపంచకమును లేమిడికి గురిచేయటము చాలా అన్యాయమని, అతని కొక గట్టి నమ్మక ముండేది. అతడు చనిపోవువారిని, బాధ లేకుండా చనిపోవునట్లు చేయుటలో ప్రజ్ఞ సంపాదించెను. ఆ విద్య చాలా మంచిదని ఆతడు తోడివిద్యార్థులతో వాదించేవాడు.

తోడివిద్యార్థులనేవారు “చంపటం మనపనికాదు. వికలాంగులు, గ్రుడ్డివాడు, అవధ్యులను రక్షింపవలసినపని మనది” అని. మార్లన్ అనే వాడు “మనము రోగములను కుదిర్చి ఆరోగ్యవంతులను చేయాలె. లేక పోతే ఆ రోగులను బాధపడనివ్వటంవల్ల లాభమేమిటి? వారిని సుఖంగా చంపటం మంచిది” అని. ఇట్లా ఉండగా అతడు మెడికల్ కాలేజీలో చివరిసంవత్సరం చదువుచుండగా ప్రొఫెసర్ అతనికి ఒక జర్మను కాండిశీక ప్రసవను వప్పించెను. ఆమెకు అదివరకే 9 మంది సంతానం. ఇది పదవకాన్పు. ఆ బిడ్డ పుట్టనుగాని అందు ప్రాణములేదు. మార్లన్ ఆ తక్కువ వలన ఆ బిడ్డను బ్రదికింపవలసి యున్నదని. అప్పుడు అతనికి ఒక ఊహ తోచింది. “ఈ పేదరాలికి యిప్పుటికి భరింప శక్యము

కానంతమంది సంతానం ఉన్నారు. ఈ బిడ్డకు ఒకశాలు పొడుగు, రెండోశాలు పొట్టివి. ఈ బిచ్చగాడు జనుల అపహాస్యానికి గురిఅయి కుంటుకుంటూ జీవింపకున్న లోతుమియు నుండబోదు. నేనిప్పుడు నీని ముక్కులోగాలి పూరింపకున్న భూమికి ఒక కుంటిబిచ్చగాని బాధ తప్పతుంది” అని.

అతనిలో ఉండే అశ్వినీదేవతలు ఊగు కోలేదు. అభ్యాసబలమువలన ఆ బిడ్డ లోనికి గాలిని పూరించనే పూరించెను. బిడ్డ ఊపిరి తిత్తులు తిరిగి పనిచేయనే చేసినై. ఆ బిడ్డ బ్రదికెను. ఆ తల్లి ఆ బిడ్డను తీసికొనిపోయెను. అతడు తనలోతాను “అసలే పేదరాలు. పైగా కుంటిబిడ్డ. నేను చాలా పాపము చేశాను. నేనేమి చేయకుండా ఉంటే బాగుండేది. ఒక కుంటి బిచ్చగానిబాధ యీ భూమికి లేకుండాపోయేది. జీవితాంతము అతడు నా జీవానికి యేడువకుండా తప్పేది” అని గొణుక్కుంటూ దుఃఖిస్తూ యింటికి పోయినాడు.

అతడు పరీక్ష ప్యాసయినాడు. వేరే పట్టంపోయి వైద్యపుత్తి ఆరంభించి మిగతా డాక్టరులవలెనే రోగులకు చికిత్సచేస్తూ ధనము గడిస్తూ ఉన్నాడు.

ఇలా కొన్ని సంవత్సరాలు గడచినై. అతనికి కొక కొడుకు. అతడు వివాహమాడి ఒక కుమార్తెను తీస్తాడు. కొడుకుతోడూ

షోటారు ప్రమాదములో మరణించారు. మనుమరాలు అతని పోవ్యములోకి వచ్చింది. ఆమెను అతడు గాఢముగా ప్రేమించి పోషించుచుండెను.

ఇట్లుండగా ఒక ఉదయము ఆవిడ్డ నిద్ర లేచునప్పటికి ఆమె మెడ బిగుసుకొనిపోయెను. కాళ్ళు, చేతులు విచిత్రమైన బాధతో నొండెను. మొదట అది పక్షవాతమువంటి దేదో వచ్చిన దనుకొనెను. వైద్యగ్రంథములలో అంతఃతమాత్రపు వర్ణనమాత్రమే ఉండెను. అంతకాలము వైద్యముచేసినా మార్లిన్ అట్టి రోగము చూడలేదు. అందువలన అతడా బిడ్డను నాడులవైద్యులవద్దకు తీసుకొనిపోయి చూపించెను. వారు చూచిరి. తలదాపి, ఆ రోగమునకు మందుగాని చికిత్సగానియేమియు లేదనియు అది క్రమక్రమంగా ముడిరిపోయి దేహము చచ్చుబడిపోవునని చెప్పిరి. అందులో ఒక నిపుణుడు “టి. జె. మిల్లరు అనే ఒక చిన్న డాక్టరున్నాడు. అతడు యిట్టి చచ్చు వ్యాధులనుగురించి యీమధ్యకే ఒకవ్యాసం ప్రచురించాడు. అతనితో సంప్రదించుట మంచిది” అన్నాడు.

మార్లిన్ తనమనుమరాలు బార్బరాను ఆ చిన్న డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకొని

పోయెను. అది ఒక చిన్న పైవేటుచికిత్సా లయము. అందు పూర్వపద్ధతులతో గాక అపూర్వపద్ధతులతో వికలాంగులకు చికిత్స జరుగుచుండును.

ఆ చిన్న డాక్టరు కురటుచూడెను. మార్లిన్తో “నేనుగూడ కుంటివాడనీ. నా రోగులు కుంటివారే. మేమంతా కుంటి వారముగానే ఉన్నాము, వారు నన్ను కుంటి డాక్టరు అంటారు. ఆ పేరే నాకు యిష్టముగా గూడా ఉంటుంది. నా నిజమైన పేరు థెడియన్. ఇది మా అమ్మ పెట్టిన పేరు. నేను పుట్టినప్పుడు ప్రాణంలేకుండా పుట్టితే థెడియన్. అనే మహానుభావుడు నన్ను బ్రదికించినందున ఆమె నా కీ పేరు పెట్టింది” అన్నాడు. డాక్టరు మార్లిన్ కు ఆనందంతో కంఠం స్తంభించింది. ఒకప్పుడు తా ననుకొన్నాడు “యీ కుంటి వాడు లేకపోతే యీ ప్రపంచకానికి యేమీ లోటురాదు” అని. అప్పుడు తనకు జ్ఞానంలేదు. ఇప్పుడు అతనికి నిజము తెలిసింది. ఆ చిన్న డాక్టరుతో “నీవు కుంటివాడవు. నేను సర్వ ముచూడజాలని గుడ్డివాడను. గుడ్డితనము కన్న కుంటితనమే మంచిది” అని కరస్పర్శ చేశాడు.

మంచి కథ కామా?



## ఆహారములేని పాట్లు - కమలము



దీనిని పెంచటానికి యెవరూ దున్న నక్కరలేదు. ఎరువుతో పనిలేదు. ప్రత్యేక జాగ్రత్తలేమి అక్కరలేదు. ఒకదంప తీసుకు వచ్చి, చెరువులో పడజేస్తే ఆ బురదలోనే అది తామరతంపరగా వృక్షలవుతుంది. మన దేశ

ములో యెన్నో కొలనులు, చెరువులు, కుంటలూ, సరస్సులూ ఉన్నవి.

దీనికాడను యేనుగులుతెంపి ఆహారం గా తిరలవి. అతి నిర్మలజీవనంచేసే హంసలకు

గూడ తామరతూండ్లు ఆహారమే. ఇందులో మాంసకృత్తు, పిండిపదార్థము, చక్కెర కల పని మైసూరులో కేంద్రఆహారశాస్త్రపరిశోధనాలయమువారు నిశ్చయించినారు. మన దక్షిణభారతములో లేదు గాని ఉత్తరభారతములోనివారు తామరతూండ్లను కూరగా చేసుకొని రొట్టెతోకలపి తిందురు. తామర తూండ్లను ముక్కలుచేసి ఉప్పుతోచేర్చి యెండించి వేయించుకొని తింటున్నారటగూడాను. తామరపువ్వు బాగుగా వికసించిన తరువాత బంతి, చేమంతి, పూలయందువలెనే అందు ఒక కాయ ఉంటుంది ఆ కాయలుగూడా

ఆహారముగా ఉపయోగపడతయ్యటం. అయితే ఆ కాయలమీద చెక్కు చేదుగా ఉంటుంది. కనుక ఆ కాయలను నానబెట్టియో, ఉడుక బెట్టియో పైపొట్టును తొలగించి తింటే రుచి గాఉంటుందని వ్రాస్తున్నారు. కాయలోగూడా యెక్కువగా మాంసకృత్తు, పిండిపదార్థము లుండి దేహపోషణకు అక్కరకువస్తవి, అని పై పరిశోధనలో తేలినది.

శ త కో టి దరిద్రములకు అనంతకోటి ఉపాయములు. భగవంతుడు ప్రజలసంఖ్యను పెంచినట్లు వారు తిని బ్రదుకదగిన ఆహారము లనుగూడా పెంచినట్లున్నది.

## న య మై న వ్యా ధి—రొంప; పడిశెము - చికిత్సలు

నేను చిన్నప్పటినుంచి రొంపతో బాధ పడుచుండేవాడను. కాలేజీలు దాటినప్పటి నుంచి ఈ బాధ నాకు బాగా జ్ఞప్తియున్నది. ఇది ఏ కారణములవలన వచ్చుచున్నదని ఇచ్చట విమర్శించుట నా యుద్దేశముగాదు. శరీరములోని ని స్స త్తు వే కారణమని తెలియును. రొంపపట్టినప్పుడెల్ల విపరీతభారముగా నుండెడిది. జ్వరము, దగ్గుకూడనుండుటకలదు. గాలిమార్పు, నీటిమార్పు అయినపుడెల్ల రొంప తయారు. మబ్బుపట్టుట భయము. చల్లటి గాలికాని వర్షముకాని శీతలముగాని వచ్చినప్పుడెల్ల ముప్పు. చిత్రమేమన్న, మండు వేసవిలోకూడ రొంపపట్టుటయే. ఇంట్లోనూ చుట్టుప్రక్కలూ నున్నవారందరికంటె ముందు నన్ను వెదకిపట్టేది. ఇట్లు సుమారు రెండు నెలల కొకసారివచ్చుట కలవాటుపడితిని. మొదట ముక్కులో నీళ్లుకారుట, నీరసము,

దిబ్బడ, తుదకు చిక్కబడి రక్తజీర, తలబరువు జ్వరము వగైరా గుణములు, మొత్తము 10 లేక 15 రోజులు పట్టును మళ్ళీ కొంచెము ఓపికవచ్చిందో లేదో ఒక నెల సుమారు గడచు సరికి, వాతావరణములోనో, శరీరములోనో ఏదో మార్పు వచ్చుట నాకు మరల ముప్పు వాటిల్లినదన్నమాట. ఇట్లా నాజీవితానికి ఒక భీతి లాగ తయారైంది

ఇక దీని వైద్యము. పలుమారులు దీనిని భరించి బాధపడుట లేదా ఏదో డాక్టరు వద్ద మందులు, ఏమీ ప్రయోజనము లేక పోవుట, టూనిక్కులు, విటమినులు. గ్రూడ్లు చేపనూనె చివరకు 1949 సంవత్సరములో “పెన్నిలిను” ప్రారంభించాను. కాని లాభము కనబడ లేదు. వీసమెత్తిన ఉపయోగపడలేదు. కొన్ని సంవత్సరములనుండి తలస్నానము మానితిని. దీని చికిత్సనుగురించి ఎన్నివిధము

లుగా చేసితిని అందులేదు. జీవితంలో అలవాటు మార్చుకుండా దీనికి ఎట్లాగైనా చికిత్స కనిపెట్టాలని నిశ్చయించేసి హోమియోపతి, ఎల్లోపతి, గృహవైద్యములూ (domestic remedies) వాడి చూశాను. లాభం లేక పోయింది.

ఈ మధ్య నాకు ఒక సంవత్సరంనుండి అజీర్ణరోగం (dyspepsia) కూడ సంభవించింది. ఇక శక్తి మరీపోయి, శరీరబరువు తగ్గిపోయి మరీ విపరీతంగా రొంప మొదలు పెట్టింది ఈ అజీర్ణరోగమునకు వ్యాయామముతప్ప మందులేదని స్నేహితుల హితోపదేశంవలన వ్యాయామములలో కెల్లా యోగాసనములు మంచివని చదివి తెలిసికొని రోజూ ప్రొద్దున్న ఈక్రిందనుదహరించిన ఆసనములు నాఅంతట నేనే ప్రారంభించాను. ఈ వ్యాయామము క్రితం జనవరి 52, 1 వ తేదీ మొదలు చక్కగా అలవాటుపడి సాగుచున్నది. అజీర్ణ ఆట్రే తగ్గినట్లు ఇంకా నిదర్శనం బాగా కనబడలేదు గాని రొంపమాత్రం మాయమై పోయింది. అది చూచి రొంపచే నావలెనే బాధపడేవారి కందరికీ ఈ వ్యాయామము చేసిచూడమని కోరుచూ ఇది 'ప్రకృతి' పత్రికలో ప్రచురించుమని తమను కోరుచున్నాను.

### వ్యాయామ క్రమము

జనవరి 1952 మొదలు ప్రారంభము

1 శీర్షాసనము క్రమముగా 1 నిమిషము మొదలు ఇప్పటికి 5 ని. వరకు వచ్చితిని.

2. సర్వాంగాసనము— 5 ని. మొదలు 8 లేక 10 నిమిషములు.

3. పశ్చిమోత్తన, హల, చక్రాసనములు 1 ని. లేక 2 నిమిషములు.

4 యోగముద్ర 3 రకములు— 3 నిమిషములు.

5 కూర్మాసనము— 1 ని. లేక 2 నిమిషములు.

6. భస్మిక ప్రాణాయామము— 4 లేక 5 నిమిషములు.

7. శవాసనము— 1 లేక 2 నిమిషములు. ఉదాహరణగా Recent attacks of catarrh

1 నవం. 51 మొదటివారము— 10 రోజులు రొంప, పడిశము.

2 డిశం. 51 నాల్గవారము— 10 రోజులు రొంప పడిశము.

3. ఫిబ్ర 52 రెండవవారము— 10 రోజులు రొంప, పడిశము

4 మార్చి 52 నాల్గవవారము— 3 లేక 4 రోజులు చాల సునాయాసముగా వచ్చి పోయినది.

ఫిబ్రవరిలో వచ్చిన attack కూడ రాకుండాడిదే అనుకుంటాను అది ఏలనన రొంప ప్రారంభించిన నాడొక తెలియని స్నేహితుని సలహావలన శీర్షాసనముతోసహా వ్యాయామము మానలేదు. ఆరాత్రి జ్వరమువచ్చినది. చేయకూడదని తెలిసినది. మరల మార్చిలో రొంప ప్రవేశిస్తున్నట్లు కనిపించగానే శీర్షాసనమును మాని తక్కిన ఆసనములు తగ్గించి చేసితిని. అందుచేతనే కాబోలు 3, 4 రోజులలో రొంప స్వల్పముగావచ్చి నశించిపోయింది

ఇప్పుడు రొంప రాదని ధైర్యంకలిగింది. రావటం మానుటచేతనే శరీరముయొక్క అలవాట్లు, జీవితపు routine మార్చుకుండా,

అజీర్ణ రోగముతో, తక్కువ vitalityతో నున్న ప్పటికీ, ప్రేగులు బలంగా లేకున్నా, ఆహార వ్యవహారాలు మామూలుగా నడుస్తున్ననూ ఈ రొంప పోవుటకు యోగాసనములు చాల విలువ నివ్వగలవని నమ్మకము కలుచున్నది. ఇక చిన్నతనమునుండి చేసియున్నచో నెంత లాభము కల్గియుండెడిదో.

ఈ మధ్య గాలి మారటం అయింది. వర్షాలు కురిసినవి. ఇంట్లోనూ, పొరుగునూ రొంపలుపట్టి బాధపడ్డప్పటికీ, నాకుమాత్రం రొంప పట్టలేదు. అందుచేత ధైర్యం ఎక్కువయినది. పరిపూర్ణ ఫలితము తెలియడానికి ఈ 6 నెలల కాలము తక్కువే అయినా, ప్రతీ నెలా వచ్చే attack రాలేదు కనుక యోగాసనముల ఫలితమే ననుకొనుచున్నాను.

## ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య



[ 296 వ పేజీ తరువాయి ]

తమస్థానమేదో, తమ అర్హత యేదో తెలుసుకున్నవారే జయశీలురుగా ఉంటున్నారు తన అర్హత యేదో ఆపనిచేయుటకే ఆత్మబోధ్యలముచేస్తుంది పరిసరములు, చదువు ఒక్కొక్కప్పుడు దానిని ధ్వంసము చేస్తాయి అప్పుడు పనికిమాలినవాడు అవుతాడు తీరా చెడిపోయినతరువాత పశ్చాత్తాపపడిన ప్రయోజన మేమున్నది? ఆత్మప్రబోధనమును వెంటనే స్వీకరిస్తే పశ్చాత్తాపముతో పనిఉండదు అడిగినమాటకు జవాబుచెప్పకుండా తప్పించుకుంటున్నాననుకొనుచున్నారు

1 వశ్యోపవాసమువలన భగవదంశ నాలోకిన్నదని తెలిసినది 2 నేను యీ ప్రపంచకములో చేయవలసినపని యేదో తెలిసినది 3 ఈ రెండు సంగతులు నాకు అతివేగముగా గోచరించినవి ఉపవసించిన తరువాత నా జీవితలక్ష్యము స్ఫుటముగా గోచరించినది నేను ఒకపని చేయగలిగితే ఆయపనులు నన్ను కాదు కొనిఉంటున్నవి ఏ ఒక్క పనిచేసినా, నా లక్ష్యం సిద్ధిస్తుంది లోకములో ఉండే సామాన్య మానవులు యెప్పుడూ యేదన్నా వృత్తిదొరుకుతుందా అని భయముతోనున్నారు దొరికినవృత్తి యెలా పోకుండా నిలిచి ఉంటుందా అనే భయముతోనూ ఉంటున్నారు నేను ఎక్కడ కావలెనంటే ఆక్కడ, ఎప్పుడు కావలెనంటే అప్పుడు ఒక వృత్తిని ఉంపాచించుకోగలగు సత్యమును నేవించుటకు అనుకూలమయ్యే దయితేనే ఆ వృత్తిని

స్వీకరిస్తాను లేకపోతే తన్ని వేస్తాను. అప్పుడు అనుకొంటాను “నేను ఎందుకు యాచింపవలెను అని

భక్తి అంటే నేను యెవరో తెలుసుకోవటం తదనుగుణముగా వర్తించటం

ఈ అధ్యాయము వ్రాస్తుండగా యింకొక ఉపవాసము ఆరంభముచేస్తున్నాను నేను ఒకవారమో, రెండు వారాలో ఉపవసిస్తాను నా అంతర్వాణి, నా ఆకలి కలసి కోరితేనే భోజనం నా మనస్సు మాంద్యముగా నున్నది నా నేహములో యేదో చికాకుగా ఉన్నది ఇదే ఉపవాసమునకు మొదటి దినము.

నా హృదయము తేలికగానున్నది నా ఆత్మలో ఆనందముగానున్నది దూరదూరాన దేవతల సుమధుర ధ్వనులు నన్ను ఆహ్వానిస్తున్నాయి. ఇప్పుడు లోకుల చెవులకు వినపడని సుమధుర మంజులగానము వింటున్నాను వారికి కనుపడని సుందరదృశ్యాలు చూస్తున్నాను మానవులు అనుభవింపజాలని దివ్యజైవేదము అనుభవిస్తున్నాను లోకములను, సూర్యమండలాలను, నక్షత్రసమూహములను తన దివ్యజ్యోతులచే వెలిగించే మూలతత్వమును అనుభవిస్తున్నాను. నాలుక చివరను మాత్రమే తృప్తిపఱచే ఒక్క అన్నపుముద్దకన్న యిది వాంఛనీయములు కావదురా?



# సూర్యనమస్కారములు

కండాశ  
వెంకటాచార్యులు

[ సూర్యఆత్మా జగతస్తస్థషశ్చ-సూర్యభగవాను డీ విశ్వమంతకు ఆత్మ ]

సూర్యకిరణములవలన ప్రపంచమంతయు జీవించుచున్నది సూర్యకిరణములవలననే ప్రాణులకు అపకారమును కలిగించు క్రిమి జాలము నశించుచున్నది. సూర్యకిరణముల వలననే మన మారోగ్యమును పొందుచున్నాము.

మనము ధరించునట్టిబట్టలు మొదలగు వాటియందలి మలినమును, క్రిమిజాలమును, సూర్యకిరణములు హరించుచున్నవి. మంచి యెండయందు 1, 2 గంటలు యుంచినచో క్రిములన్నియు హరించగలవు. దుర్వాసన లన్నియు మాయమైపోవును. అందుచేతనే నీడను ఆరినబట్ట దుర్వాసనగ నుండును. ఎండలో ఆరినబట్ట దుర్వాసనగ ఉండదు మనము నివసించు గదులలోకి సూర్యకిరణములు వచ్చుచుండునట్లు మన మేర్పరచి తగు కిటికీల నుంచవలయును తడి తగిలిన చొటులనెల్ల సూర్యకాంతి ప్రసరించునట్లు చేయుచుండవలెను. మనము ప్రతిదినము సూర్యకిరణములను దేహమునకు తగులునట్లు కొంతకాలమును నిర్ణయించి ఆప్రకారము శరీరము భరించగలిగినంతవరకు ఎండలో నుండుట మంచిది.

అయితే శరీరమునకు బడలిక కలుగకుండా చూచుచు భరించగలిగినంతకాలముననే ప్రతిదినము అభ్యాసపరుచవలయును. సూర్యకిరణములవలన జంతువులును, పృథ్వి

లతాదులును చక్కగా పెరుగుచున్నవి. సూర్యకిరణములు తగులనివారు పాలి యెండిపోవుటను మనము చూచుచునే యున్నాము. సూర్యుడు ప్రత్యక్షుడై వము. సూర్యనమస్కారములు యిహపరదాయకములు. ఈ కారణములవలననే సూర్యనమస్కారములు మనము చేసి తరించి తీరవలయునని మన పెద్దల యాశయము.

మనము ఆరోగ్యముగ నుండుటకును, శక్తికలిగియుండుటకును, చిరకాలము జీవించియుండుటకును సూర్యనమస్కారము అవసరము. నేడు ప్రపంచమంతయు సూర్యనమస్కార వ్యాయామవిధానమును శ్లాఘించుచున్నది. ఒక్క భారతదేశముననేకాదు, ఐరోపాఖండములోను, ఆస్ట్రేలియాలోను వేయేల ప్రపంచమందంతటను ఈ సూర్యనమస్కార వ్యాయామము అభ్యసింపబడుచున్నది. నేను “సూర్యనమస్కారములు” అనెడి నా చిన్ని గ్రంథమును 1950 సం॥రం డిశంబరు నెలలో అచ్చువేసితిని. దీనినిగురించి ప్రకృతి చందాదారులకు మాత్రమే తెలియును. ఈ చందాదారుల సంఖ్యయు అల్పమే అయినప్పటికి అనేకపు స్త్రీకములు అయిపోయినవి. భారతిలోను, ఆంధ్రప్రభలోను ఈ నా పుస్తకము రెన్యూ చేయబడినది దీనినిచూచి అనేకులు పుస్తకములను తెప్పించుకొనిరి. నేడు నా

వద్ద ఒక్కపుస్తకము మాత్రమే మిగిలివది. అసలు సూర్యనమస్కారములుయొక్క ఘనత అది. ఇప్పుడు ఇంకను అనేక ముఖ్యాంశములను జేర్చి పెద్దగ్రంథముగ వ్రాయుచున్నాను. ఇది యంతయు అసలు యెందుకు వ్రాయుచున్నానంటే సూర్యనమస్కారముల ఘనతను నా యాత్మసోదరులు గ్రహించగలుగుతారని. నా యాత్మీయులెల్లరు సూర్యనమస్కారముల మాహాత్మ్యమును గ్రహించి, వాటిని అభ్యసించి, సంపూర్ణారోగ్యమును శక్తియు గలవారలై దీర్ఘకాలము జీవించగలందులకు వాంఛించుచున్నాను అంతేకాదు. వారంతటితో తృప్తిపొందక ఈ మార్గము ననుసరించుటకు ఇతర సోదరులనుకూడ బోత్సహించగలందులకు వాంఛించుచున్నాను. ఇట్లు నా సోదరులెల్లరకు ప్రేమపూర్వకాభివందనములు. ఈ నా పుస్తకమువల్ల అనేకులు మేలు పొందెదరని భావించుచున్నాను.

ఆరోగ్యము ప్రతి మానవుని హక్కు అయియున్నది. అట్టి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించు నుద్దేశముతో ఎవ్వారలు ఆరోగ్యమును కోరుచు తమ చేతుల జాచుమరా, ఎప్పుడు వారి హస్తంబుల నలంకరించి వారికి మేలైన గూర్తునా అని నాయీ గ్రంథ మెదురుచూచుచున్నది.

ఇందలి విషయములు మనోహరము అని నోట ఉచ్చరించిన చాలదు సుమా. విస్తరింపదరకూర్చొని అందు వడ్డింపబడిన బదార్థములన్నియు మనోహరముగనున్నవని సంతసించిన సరిపోవునా. చేయిజూచి ఆపదార్థముల నందుకొని నోటబెట్టుకొని అనుభవించవలెనుకదా! అటులనే ఈ గ్రంథమున జెప్ప

డిన చొప్పున ఆచరించవలయును కదా. అప్పుడు కలుగు మేలు అపారము.

నేటి జీవితము చాల విసుగునుపుట్టించునదై యున్నది. ఎక్కడజూచినను భరింపరాని ధ్వనులు, ఉద్రేకము, తొట్టుబాటు, పోటీ, నిర్ణయకాలము లేకపోవుట, కష్టపడి చదువుట, అనేక విచారములు, ఆతుర్దాలు, చికాకులు, సరియైన ఆహారము లేకపోవుట, ఇత్యాదులు వీటివలన ఆరోగ్యముచెడి ఆయువు తగ్గిపోవుచున్నది. అయితే వీటిని జయించుటకు మూడుపాఠములు కలవు. నిత్యము సూర్యనమస్కార వ్యాయామము చేయుచు, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారమును భుజించుచు, సూర్యరశ్మిని పరిశుద్ధవాయువును సద్వినియోగము చేసికొనవలెను. ప్రతివ్యక్తికి ఈ గ్రంథము, ఆరోగ్యమును, శక్తిని, దీర్ఘాయువును ప్రసాదింపగలదు.

ఈ గ్రంథమున నేను వివరించియున్నది భారతజాతీయ వ్యాయామవిధానము. ఇది శారీరక మానసిక ఆయురారోగ్యబల తేజస్సులను సాధకులెల్లరకు ప్రసాదించును.

“ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్” అని పెద్దలు చెప్పినారు. ఆరోగ్యముకొరకు మన మెల్లరము లోకబాంధవుడగు సూర్యభగవానునే ఉపాసించవలెను. ఆయన వ్యాధి వినాశదక్షుడు.

ఈ గ్రంథమున వివరింపబడిన ప్రకారము వ్యాయామముచేయు స్త్రీ పురుషులెల్లరును ఆయురారోగ్యబల తేజస్సులను పొందుట యనునది నిశ్చయము. భారతజాతి తిరిగి ఔన్నత్యమును పొంది గౌరవింపబడవలెనన్న ఈ భారతజాతీయవ్యాయామము స్వధర్మముగ

మరల ఎల్లరిచే ఆచరింపబడవలెను. ఇందు యాసనములతో కూడిన సూర్యసమస్కార వ్యాయామచిత్రములు వాయుధారణతోసహా వానిని అభ్యసించు విధానము, ఆదిత్యుని ద్వాదశధ్యానశ్లోకములు, ప్రణవ, బీజాక్షర, ఆదిత్యనామములతో సంపుటికరణ చేయబడిన ఇరువదియైదు మంత్రములు, సౌరఅష్టాక్షరీ మంత్రము, సూర్యగాయత్రీ మంత్రము ముద్రంపబడినవి.

ప్రతి గృహమునందును, పాఠశాల యందును, గ్రంథాలయమందును, వైద్యశాల యందును, వ్యాయామమందిరమందును ఈ గ్రంథము ఉండితీరవలెను. ఎల్లరి యందుబాటు లోను ఉండుటకుగాను చక్కని పటముకూడ (వెల 30 అణాలు) అచ్చువేయబడినది. వీటి వలన ఎల్లరు మేలును పొందుదురుగాక.



ప్రకరణము 1

వ్యాయామముయొక్క అవశ్యకత

మానవుని ఆరోగ్యమును, శక్తిని, ఆయువును పెంపొందింప జేయుటకు, శరీర వ్యాయామము ఇదివరకు అవసరమై యుండెను, ఇప్పుడు అవసరమగుచున్నది. ఇకముందు కూడ అవసరమైయున్నది. ప్రతివ్యక్తి తనను, తన సంఘమును, తనజాతిని కాపాడుకొనుచు నిత్యజీవనముకై పాటుపడుటకు ఇది అగత్యమై యున్నది.

మానవుల ఆయుర్దాయము శతవర్షముల కాలముగ నిర్ణయింపబడియుండ అనే

కులు 25 మొదలు 50 సంవత్సరముల వయస్సు లోపుననే చనిపోవుచున్నారు. దీనికి ముఖ్యహేతువు సక్రమాహారము లేకపోవుట, త్రాగుడు, వ్యాయామము లేకపోవుటవలన, రక్తము చెడుటవడన్నది. అందుచేత శరీరవ్యాయామము, సక్రమాహారముదివ్యోషధములై యున్నవి. శరీరము, మనస్సు ఇవి రెండు ఆరోగ్యముగ నున్ననే మన జీవితము సాత్త్వికము కాగలదు. ఇవి రెండును పరస్పరసంబంధము కలిగియున్నవి. శరీరము అనారోగ్యముగ నున్నయెడల మనస్సు అనారోగ్యముగ నుండును. మనస్సు అనారోగ్యముగ నుండునెడల శరీరము అనారోగ్యముగ నుండును. అటులనే మనస్సు ఆరోగ్యముగ నుండునెడల శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండును. శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండునెడల మనస్సు ఆరోగ్యముగ నుండును. అందుచేత రెంటిని ఆరోగ్యముగ నుంచుట మానవకర్తవ్యమై యున్నది. ఇది సూర్యసమస్కార వ్యాయామమువలన సిద్ధించగలదు.

పిల్లలందరు ఎనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు దాటువరకు పరుగెత్తుచు గెంతుచు ఆనందించుచుందురు. ఇంటా బయటాకూడ సామాన్యముగా వీరియాటలు పరుగులతోను, గెంతులతోను నిండియుండును. వారికి నియమ బద్ధమైన ఆట లక్కరలేదు. పాఠశాలకు పోవు విద్యార్థులు అనారోగ్యకరమైన గదులలో ఉదయము మూడుగంటలు, సాయంకాలము మూడుగంటలు కూర్చుండవలసి వచ్చుచున్నది. పాఠశాలకు పోవు వయస్సు వచ్చునప్పటికి

భాగవత క్రమక్రమముగ ఎదుగుచుందురు. అట్టి స్థితిలో వారికి క్రమబద్ధమైన వ్యాయామ మవసరము. ఈ వ్యాయామమువల్లనే శరీరము, మనసు అభివృద్ధి యవలంబింపబడును.

శరీరము, మనసు అభివృద్ధియగుటకు, ఆరోగ్యము, బలము, చురుకు, మొదలగు లక్షణములు గలిగియుండుటకు వ్యాయామ మవసరమని బాలబాలికలు గ్రహించువరకు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, మొదలైన వారు బాలబాలికలచేత క్రమపద్ధతితో కూడు కొనిన వ్యాయామమును చేయించుచుండ వలెను.

నా విద్యార్థి దశలో వ్యాయామమనిన ఆకాలపునాటి విద్యార్థుల కెవ్వరికూడ శ్రద్ధ లేకుండెను. డ్రిల్లుమాస్టరు విద్యార్థులకు లోకువ. నేను కాశీలో చదువుకునే రోజులలో కూడ డ్రిల్లుయనిన గౌరవమునకు లోటని విద్యార్థులు భావించెడివారు. నేను ఉపాధ్యాయుల ట్రైనినింగు అయిన రోజులలో కూడ డ్రిల్లు మాదర్జాకు తగదని అనేకులు భావించెడివారు. ఇట్టి యభిప్రాయ ముండుటచేతనే నేడు మనజాతి చాల హీన స్థితిలో నున్నది. అందుచేత వ్యాయామము చాల ముఖ్యము, అవసరము అని బాలబాలికలకు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు చెప్పి వారిచేత వ్యాయామము చేయించుచు, మన జాతిని ఉద్ధరించగలందులకు కోరుచున్నాను. జాత్యుద్ధరణకు పెద్దలు ఎంత శీఘ్రముగ పూనుకొనెన అంత మంచిది.

వ్యాయామముయొక్క విలువ

వ్యాయామముయొక్క విలువ అపారమైనది. ఇంతంతని చెప్ప వీలులేనిది. శరీరమందలి కండరములు పెరుగుటకు వ్యాయామ మవసరము. ఆరోగ్యమునకుకూడ అవసరము. వ్యాయామము పురుషులకేకాక స్త్రీలకుకూడ అవసరమైయున్నది. వ్యాయామముచేయుటకు తగిన శక్తిలేదని కొందరందురు. వీడో ఒక వ్యాయామము చేయనెడల శక్తి క్రమక్రమముగ కలుగును. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యముగ నుండుటే కాదు, వ్యాధులుకూడ నయమగును. వ్యాధులను ఔషధములతోను, ఇంజక్షనులు మొదలగు వాటితోను నయము చేయుటకు మంచి వైద్యులు ప్రపంచమంతటను చాలకాలమునుండి ప్రయత్నించిరి. కాని ఫలితము లేకపోయెను. వాటి వల్ల ఎంతమాత్రం ప్రయోజనములేదు. సక్రమాహారమువల్లను, సూర్యనమస్కారముల వల్లను వ్యాధులు నయమగును. ఈ రెంటి సహాయమున అనేకులు నయము చేసుకొనిరి.

వ్యాయామము అవసరమైన శరీర భాగములు

మనశరీరమందలి నాలుగుభాగములకు వ్యాయామ మవసరమైయున్నది. ఈ నాలుగు భాగములకు బలముకలిగి అవి వృద్ధియైనపుడే ఆరోగ్యము సిద్ధింపను. సూర్యనమస్కారములను ప్రతిదినము, క్రమపద్ధతిని, శాస్త్రీయ క్రమముగ చేసినచో ఆ నాలుగుభాగములు ఆరోగ్యముకలవియై వృద్ధియగును. ఆనాలుగు భాగము లేవి యందురా?

1. అన్నాశయము, లివరు, ప్రేవులనెడి జీర్ణావయవములు. స్త్రీహము, పిండకోశము వీటిని కలిగియుండునది కడుపు. కడుపునకు ప్రేవునకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులనుండి ప్రజలనేకులు స్త్రీ పురుషులు బాధపడుచున్నారు. అవి అజీర్ణము, మలబద్ధకము, లివరులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, జలోదరము, మూలశంక, అతిమూత్రవ్యాధి, ఇతర వ్యాధులు పిండకోశమునకు, సంబంధించిన వ్యాధులవల్ల స్త్రీలనేకులు బాధపడుచున్నారు.

2. హృదయము, ఊపిరితిత్తులును కలిగియుండిన ఛాతి. వీటికి సంబంధించిన వ్యాధులు పడిశము, దగ్గు, ఉబ్బసము, ఊయ, గుండె అదురు మొదలైనవి.

3. నాడీమండలము. దీనికి క్రింద మొదడు, వెన్నుబాము మొదలైనవి వచ్చును. మొదడుకు చెందిన వ్యాధులు అన్ని విధములైన తలనొప్పలు, పిచ్చి, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, మొదలైనవి వీటికి కారణము. మొదడు యొక్క అనారోగ్యము పక్షవాతము, నాడీ వ్యాధులు, అలపు, నిమత్సాహము, కాళ్ళు చేతులు చల్లబడుట, నిద్రలేమి, మొదలైన వ్యాధులు వెన్నుబాముకు సంబంధించినవి.

మానవశక్తి ఆరోగ్యము నాడీమండలముమీద ఆధారపడియున్నది. శరీరము యొక్క అవయవములకు, కణములకు శక్తిని అందజేయునది ఈ నాడీమండలమే. జీవశక్తి వలన మానవునకు బలము కలుగుచున్నది

కాని, మాంసపుకండలవలన కాదు. వ్యాయామమువలన ఆరోగ్యము వృద్ధియగుటయే గాక నాడీకేంద్రములకు చురుకుకూడ కలుగును. మానవు డారోగ్యముగనుండుటకు కండపుష్టి అవసరములేదు. ఆరోగ్యమనగా శరీరమునుండి ఎంత శక్తి బయటకు పోవుచున్నదో అంత శక్తిని తిరిగి శరీరములోనికి తీసికొనుట.

4. బహిష్కారావయవములు. —

పెద్దప్రేవు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండములు చర్మము మొదలైనవి. వీటికి తగిన వ్యాయామము లేనిచో, శరీరమందు విషపదార్థములు ఎక్కువగా నిలువయుండును.

ఇతరదేశములలోకంటె మన భారతదేశమున పిచ్చివాళ్ళు బహు స్వల్పము. ఈ పిచ్చి మొదడుకు సంబంధించినది. అయితే మిగిలినభాగములు అనగా ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశము, మొదలగు అవయవములు అనగా మొండిమందు గల అవయవములకు సంబంధించిన రోగముల పాలగువారు మాత్రము మొందుగ నున్నారు. ఈ లోటు ముఖ్యముగ విద్యావంతులలో కనిపించుచున్నది. ఈదుస్థితికి అక్రమ ఆహారము, అమితాహారము హేతువులగుచున్నవి. అన్నిటికంటె ప్రధాన కారణము వ్యాయామము లేకపోవుట. ఈ కారణములచేత మన భారతీయులు అల్పాయుష్కులగుచున్నారు. అందుచేత యుక్తమున్న, శాస్త్రీయమున్న అయిన నూర్యనమస్కార వ్యాయామమువలన మనకు ఆరోగ్యము సిద్ధించునని మనము గ్రహించవలసియున్నది. ఈ వ్యాయామమువలన పై

చెప్పిన అవయవము లన్నిటికి జీవశక్తి కలిగి అవి చురుకుగ బనిచేయును. దాన మనము ఆరోగ్యవంతులమున్నా, దీర్ఘాయుష్కంతులమున్నా అగుదుము.

ప్రకరణము 3

### ఇతర వ్యాయామములవల్లని నష్టములు

మన జాతీయాటలలోను, పాశ్చాత్య ఆటలలోనుకూడ ప్రతి వ్యక్తికి ఒకడుకాని అంతకంటె ఎక్కువమందికాని ఆటగాళ్లు అవ సరమైయున్నారు. కుస్తీలోకూడ ఎదురుకత్తి ఒక డవసరము అనేక యితర ఆటలలో ఆట గాళ్లు అనేకులున్నా, పరికరములును అవ సరము. మొత్తముమీద కొన్నికొన్ని పరిస్థితులులో విశాలమైన స్థలము, ధారాళమైన పరిశుద్ధవాయువు అగత్యములు.

వ్యాయామమువలన వివిధావయవములు, కండలు, వృద్ధ్యగుటయేగాక, మానసిక ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధులుకూడ గలుగవలయును. ఇట్టి వ్యాయామమున కెట్టి పరికరములు అవసరమై యుండరాదు. అవసరము లేదని చెప్పవచ్చును. వ్యాయామము ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఎట్టి పరికరము అవసరము లేకుండ, తోడుగా మరియొక్క వ్యక్తి ఉండ జాలసిన అవసరములేకుండ చేయుటకు వీలుగ నుండవలెను. అట్టి వ్యాయామములలో సూర్య నమస్కారవ్యాయామ మొకటి. దీనివలన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఫలితములు కలుగును.

శరీరమందలి కొన్నికొన్ని భాగము లభివృద్ధియగుటకు కొన్నికొన్ని వ్యాయామ విధానములు కలవు గాని, సామాన్యము శ్రీ పురుషులకు పెద్దలు పిన్నలకు అవసరమగు వ్యాయామ మెట్టిదై యుండవలెనన్న శరీరావయవము లన్నిటికిని, కండరములకును, చురుకును, అభివృద్ధిని, బలమును కలుగజేయు వ్యాయామ మవసరము. తద్వారా శరీరమందు జీవశక్తిని, ప్రాణశక్తిని నిలువజేయ గలుగునదై యుండవలెను. వీటి యన్నిటిని మన సూర్యనమస్కార వ్యాయామము అద్భుతముగ నొనగగలదు.

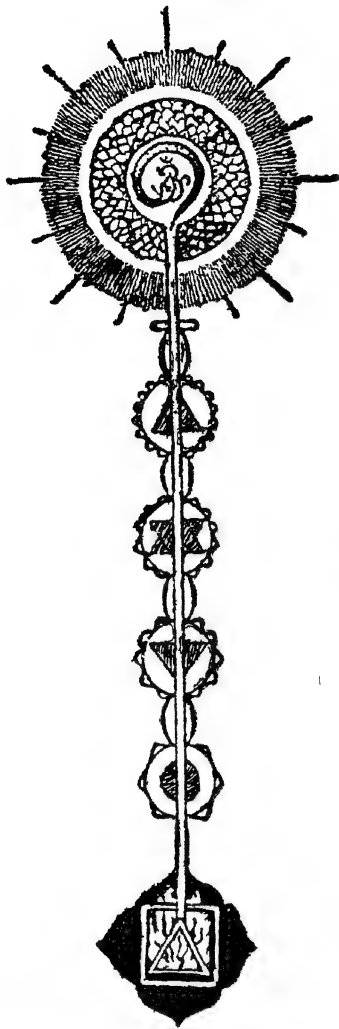
శరీరవ్యాయామము మంచిదని కొందరు, సూర్యనమస్కారములు మంచివని కొందరు, యోగాసనములు మంచివని కొందరు భావించుచుందురు. శరీరవ్యాయామమందు అభిమానముగలవారు సూర్యనమస్కారములు, యోగాసనములు మంచివి కావని అనుచుందురు. సూర్యనమస్కారములందు అభిమానముగలవారు, శరీరవ్యాయామము, యోగాసనములు మంచివికావని అనుచుందురు. అదే విధముగ యోగాసనములం దభిమానముగలవారు తదితరములు మంచివి కావనుచుందురు. దీనికంతటికి కారణము ఒకవిధమైన అజ్ఞానము, స్వార్థము ఇవి యన్నియు మంచివే. నేటిలోను అతి పనికిరాదని బుద్ధిమంతులు గ్రహించవలెను.

కూ నే గారి

తోట్టినైద్యము రూ 10—0—0

ముఖనిదానము 3—0—0





## అద్భుత కుండలిని

రచయిత.

కందాళ వెంకటాచార్యులు

\*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, పట్చక్రములు, కుండలిని, కుండలినిని మేల్కొలుపుట, పంచపాణిములు, పంచ వాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. క్యాలిఫోర్నీలో చక్క గ బైండు చేయబడినది ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాల ఉపకారి.

త్వరపడుడు! మూల్యము రూ 5-0-0 లు.

మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథ ముచితముగ నివ్వబడును. వ్యాపారస్తులకు నాల్గవంతు కమీషను.

ప్రతి స్థానము —

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
విజయవాడ.

## ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — విజయవాడ.

1952 ఆగస్టు జమా ఖర్చులు

జమలు, — నెలారంభమున నిల్వ రూ 163-14-11, ప్రకృతి రూ 63-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 3-15-0, పుస్తకములు రూ 151-11-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-8-0; ప్రింటింగ్ చార్జిస్ క్రింద యివ్వవలసినది రూ 560-0-0; ఇంటి యద్దె రూ 6-0-0, క్రోమోపతిక్ ఇన్ స్టిట్యూటుకు పుస్తకములు క్రింద వచ్చినది రూ 114-3-0, మొత్తం రూ 1064-3-11.

ఖర్చులు — ప్రకృతి ప్రింటింగ్ రూ 560-0-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7-13-0. పుస్తకముల పోస్టేజి, పుస్తకముల కమిషను రూ 30-4-0, ప్రింటింగ్ చార్జిస్ క్రింద యిచ్చినది రూ 173-5-9, జీతములు రూ 2-8-0, భరణము రూ 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 3-8-0, ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు 0-10-6, వర్ధంతి రూ 12-3-0, నిల్వ 242-2-2, వెరసి రూ 1064-3-11

విజయవాడ,  
- 10-1952 }

కందాళ వెంకటాచార్యులు,  
అసరీ మేనేజరు

# ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

## సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	10 0 0
సూర్యకిరణచికిత్స	2 0 0
చికిత్స	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

## జలచికిత్స గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	10 0 0
తొట్టిన్నాన నియమములు	0 6 0
అశ్మజ్వరచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
గామచరక జలచికిత్స	0 4 0

## ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్స శాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని పపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

## దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అసుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0
కల్లుముంతి, సాగాసీసా	0 4 0
టీకాల ఖండిన	0 1 0
బొషధవైద్య మొక యూహ	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి?	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

## ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
శుభసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్స	0 5 0
ప్రకృతి వైద్యము	0 6 0
శిశుపాలన	1 0 0
మక్తిమార్దం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - రామేచ్ఛ	0 3 0
కనీసకానిదానము	8 0 0
నపుంసకత్వము, శుక్లవర్ణము	0 12 0
ముఖనిదానము	8 0 0

## వివిధచికిత్స గ్రంథములు

శుభప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాస్థానము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4,5,6,7 భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వైదిక చికిత్సాస్థానము	0 5 0
తీర్థదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

## వివిధవ్యాధులకు

### చికిత్స గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 6 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మడుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
వ్రణము	0 6 0
మనుషికము	0 8 0
శ్రీమలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అజీర్ణము	0 6 0
సన్నిపాతజ్వరం	0 6 0
ద్రాక్ష - రోగనివారణ	0 6 0
ప్రాణాయామము	0 6 0
సూర్యనమస్కారములు	0 8 0
సూర్యనమస్కార పటము	0 3 0
యోగాసనములు	2 0 0
బ్రహ్మచర్యము	1 8 0
వేదాంతము - ఇతరములు	
అధ్యాత్మిక జీవనము ఆరోగ్యము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తి ప్రకాశము	0 8 0
రామత్రిధిస్వామిఉపన్యాసములు	
1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0
అష్టదశశ్లోకీ భగవద్గీత	1 0 0
భావిభారత సామ్యవారము	0 6 0
ప్రేమ	0 6 0

తొట్టివైద్యం తయారైంది చక్కని బైండులో

వెల రూ 10-0-0 లు

దొరకు చోటు: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంపాదకులు

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

**1952**

నవంబరు - డిశంబరు

వెల రు 0-6-0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు, విజయవాడ.

## చందాదారులకు మనవి

ప్రకృతి సాలుచందా

ఈ సచిత్ర మాసపత్రిక సాలుచందా రూ 4-8-0, అర్థసంవత్సరపు చందా రూ 2-4-0 అందుకు తక్కువ కాలపరిమితి చందా పద్ధతిలేదు. విడికాపీ ఆరు ఆశాలు చందాదారులు ఏమాసము నుండియైన ప్రాగంభము చేయవచ్చును. విడికాపీలు వలయువారు వాని విలువ మేరకు తపాలా బిళ్ళలు పంపవలయును. పీ. పీ. పద్ధతి వ్యయమూలకము.

1. ప్రకృతి చందాలను ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకే పంపుట శ్రేయస్సు. సదరు చందాలను అన్యులకు పంపుచో ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ఎంతమాత్రము బాధ్యులుకారు,

2. ప్రకృతి చందాలను పంపునపుడు మనియార్డరు కూపనులో తమ పూర్తిచిరు నామాలను వ్రాయవలయును

3. ప్రకృతి చికిత్సలో వారి వారికి గల అనుభవములను విపులముగ వ్రాసి పంపుచో "ప్రకృతి" పత్రికలో ప్రచురింతుము.

4. కొన్ని కొన్ని కారణంతరములచే

ప్రకృతి పత్రికలు అచ్చగుట ఆలస్యము అగు చున్నది. అందుచేత మాసాంతములోపుననే పత్రికలను పంపుచుందుము. కావున చందాదారులు తొందరపడక కొంచెము ఓపికపట్ట గలందులకు కోరుచున్నాము.

5. సంచికలు అసలు అందుటలేదని కొందరు చందాదారులు వ్రాయుచున్నారు. ఇక్కడ మీము స్వయముగ పోస్టులో వేయుచున్నాము. సంచికలు చేరనివారు తమ తమ పోస్టుఫీసులలో కంప్లైంట్సును చేయవలెను. నెలాఖరున సంచిక అందనిచో మాకు తెలుపు నెడల మరల పంపగలము.

6. వైద్యసలహాలు కావలసినవారు ఉత్తరములను తిన్నగా పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారికే వ్రాయవలయును. వారి చిరునామా

శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు  
దంతలూరు ఆగ్రహారము, పిడపగూడెం పోస్టు  
(వయా) దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా.

## శుభ వార్త



ప్రకృతి చికిత్స, కసేరుకా సమీకరణచికిత్స, మర్దన చికిత్స, మానసికచికిత్స, వైలెట్ లే మొదలగు సాధనల ద్వారా ఎట్టి కాలికరోగమైనను నివారంపబడును. వివిధాషధసేవనవల్ల ఇల్లు, వల్లు గుల్ల చేసికొని, విసికి, వేసారి, విరక్తి పొందినవారికి ఇది మంచి తరుణము.

క్షయ, పక్షవాతము, రక్తపుపోటు, పాండు, కుష్ఠ, మధుమేహము, హృదోగము, నపుంసకత్వము మొదలగు ప్రమాదకర వ్యాధులు గ్యారంటీగా నివారంపబడును.

డాక్టరు శ్రీరంగ యన్. డి., యల్. ఐ. యమ్.

విజయవాడ, 2



సంపుటము 34 నవంబరు & డిశంబరు 1952 సంచికలు 11,12

## (ప్రకృతివైద్యము — గాంధీ స్మారకనిధి సహాయము

గాంధీస్మారకనిధి తరఫున ప్రకృతి వైద్య ప్రచారమునకు, దాని అభివృద్ధికొరకును ఒక సబ్ కమిటిని సెంట్రల్ ఎసెంబ్లీ స్పీకర్ గారు అగు మావులంకర్ గారు అధ్యక్షతన ఏర్పడినది అందు వేగిరాజు కృష్ణమరాజు ఏమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమము, మహావీరప్రసాద్ జాద్వార్ ప్రకృతి జీవనసంఘం మౌరఖ్ పూర్, శ్రీ గాంధీ బావే నై సరోపచార్ ఆశ్రమము వుల్లిఖంచన్, పూనా - గారు కమిటిలో భుక్తి యుండిరి ఢిల్లీలో గాంధీస్మారకనిధి తరపున అలభారత ప్రకృతిసభ కమిటీతరపున సభ జరిగినది అందు ప్రకృతి వైద్య ప్రచారమునకును పరిశోధనకును ఒక విధానమును అన్వేషించుట, ఒక ప్రకృతి వైద్య కేంద్ర కళాశాలను స్థాపించుటకును నిర్ణయించిరి దాని నిర్వహణమును వేగిరాజు కృష్ణమరాజుగారిని అప్పటనేయుండి చూడవలసినదిగా కమిటీవారు కొరిరి అందులకు వారు ఒప్పకొనక, ముందు దేశము నందున్న అన్నిప్రాంతములలోని ప్రకృతి చికి

త్సాలయములను ఒకపర్యాయము సందర్శించి తదుపరి కళాశాల స్థాపించుటకు అనువైన స్థలమును నిర్ణయించవలసినదిగా రాజుగారు సూచించిరి తదుపరి రాజుగారు ఉత్తర దేశమందున్న అనేక ప్రకృతి చికిత్సాలయములను సందర్శించి వచ్చిరి జూలై ఆఖరువారములో డిక్షిణదేశమందున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయములను చూచే నిమిత్తమై ఒకకమిటి బయలుదేరి ఆంధ్రప్రాంతమునకు వచ్చినది. అందు డాక్టరు కులరంజను ముఖర్జీ కలకత్తా, మహావీరప్రసాదు ఘోష్డార్, ఖరగ్ పూర్ ధర్మచంద సర్వగి కలకత్తా అనువారు ముఖ్యులు. వారు జూలై 31 వ తేదీనుండి ఆగష్టు 5, 6 తారీఖుల వరకు ఆంధ్రదేశమందున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయములను సందర్శించిరి బీమవరం ఆశ్రమమునందున్న రోగులను ఒకరోజు పూర్తిగా చూచిరి 2 రోజులు చుట్టుప్రక్కల ఉన్న గ్రామాదులకు వెళ్ళి పూర్వము ప్రకృతి ఆశ్రమమునందు చికిత్స పొంది స్వయముగా

అనేక జబ్బులకు వారివారి గృహములందు ఇతరుల సహాయము లేక ఎటుల చికిత్సజరుపు కొనుచున్నది చూచిరి.

అనంతరము అక్టోబరు 10, 11 తేదీలలో అఖిలభారత గాంధీస్మారకనిధి కార్యదర్శియగు శ్రీ లక్ష్మీదాస్ పురుషోత్తమగారు భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమము నకు విచ్చేసి ఆశ్రమము నందలి వివిధ రకములగు కాలిక వ్యాధులకు చికిత్స పొందుచున్న రోగులను చూచిరి. మరియు సంవత్సరమునుండి కుష్టురోగమునకు చికిత్స పొందుచు సత్ ఫలితముల నొందుచున్న రోగులను చూచిరి. అచ్చట జరుగుచున్న సకలరోగముల చికిత్సాపీఠానమును చూచి సంతృప్తిని వ్యక్తించిరి. ఆరోజు సాయంత్రము ఆశ్రమమునందు కట్టబోవు నూతనభవనము లకు శంఖుస్థాపనముకూడా నొనర్చిరి.

ది 11-10-52 ఆంధ్రరాష్ట్ర గాంధీస్మారక నిధి సభతరపున మీటింగు శ్రీ లక్ష్మీదాస్ పురుషోత్తం అధ్యక్షతన సమావేశమై అనేక తీర్మానములు చేసిరి. అందు ముఖ్యముగా

### అఖిలభారత ప్రకృతి కళాశాల 28-12-1952 తేదీన ప్రారంభము

1. ప్రకృతివిద్య నేర్చుకొన గోరువారు హిందీ, ఇంగ్లీషు వచ్చియుండుట మంచిది. అధ్యయనము 3వ ఘరమువరకు చదివియుండవలెను. వయస్సు 18 సంవత్సరములకు మించి యుండరాదు.

2. విద్యార్థులుగా స్త్రీలు అయినను, పురుషులు అయినను చేరవచ్చును.

3. గాంధీ స్మారకనిధివారు ప్రతి విద్యార్థికి భోజనము ఖర్చులక్రింద నెల 1 కి 18-0-0 ఉపకారవేతనము యిత్తురు. 2 సం కాలము శిక్షణపొందవలెను.

గృహవసతులు, పాఠములు బోధించుట

ప్రకృతి వైద్యమును పోత్సహించుచు ఈ క్రింది తీర్మానములను గావించిరి.

(1) కళాశాలను భీమవరము శ్రీరామకృష్ణా ప్రకృతి ఆశ్రమమునందే స్థాపించుటకు తీర్మానించిరి. కళాశాలయందు 20 మంది విద్యార్థులకు విద్యార్థికి నెల ఒకటింటికి 18రూపాయలు చొప్పున సహాయముఇచ్చుటకును (2) శిక్షణ కాలము 2 సంవత్సరములు ఉండునట్లును నిర్ణయించట మైనది.

3. పదిమంది కుష్టురోగులను చేర్చుకొని వారికి అగు ఆహారఖర్చులను స్మారకనిధి వారే భరించుటకు తీర్మానించట మైనది. మరియు ఆశ్రమమునందు శిక్షణ పొందుచున్న విద్యార్థులకును, కుష్టురోగులకును వసతులు కల్పించుటకొరకై స్మారకనిధివారు ఆశ్రమము నకు కొంత మొత్తమును మంజూరు కావించిరి. కళాశాలను 28-12-1952వ తేదీన అసెంబ్లీస్వీకరు శ్రీ మవులంకరుగారు ప్రారంభించెదరు. కుష్టురోగులకు షుమారు 1 సంవత్సరమునుండి స్మారకనిధి వారిచే ఆహారములు ఇవ్వబడుచున్నవి. సత్ ఫలితములుకూడా అగుపడుచున్నవి.

ఆశ్రమ నిర్వాహకులు చేయుదురు.

4. శరీరశాస్త్రము, మానసిక చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, మృత్తిక చికిత్స, తొట్టి వైద్యము, మర్దనచికిత్స, ఆహారచికిత్స, యోగ వ్యాయామములు, గ్రామపారిశుధ్యము, అంటు వ్యాధుల నివారణ మొదలుగాగల ప్రకృతి చికిత్సలు బోధింపబడును

5. ఆశ్రమమునందలి రోగులకు అనభవము కొరకు ప్రత్యక్ష చికిత్సలు జరిపించుదురు.

వివరములకు వేగిరాజు కృష్ణారాజు  
ప్రిన్సిపాల్, ప్రకృతి ఆశ్రమము భీమవరము.



## ఆంధ్ర వ్యాయామ విద్యాశిక్షణశాల విజయవాడ

ఆటస్థలముల ప్రారంభోత్సవము

విజయవాడలో 1952 ఆగస్టు నెలలో ప్రారంభింపబడిన ఈ కళాశాలయందు 137 మంది విద్యార్థులు శిక్షణ పొందుచున్నారు. కళాశాలలో నీ వీరికి నివాస, భోజన పాకర్యములు ఏర్పరచబడినవి. కళాశాలకు ప్రిన్సిపాల్ ఏ.కె. సింగుగారు. వీరు అమెరికా దేశములో వ్యాయామవిద్యలో ఉన్నతశిక్షణనొంది వచ్చినారు. కళాశాల వైస్ప్రిన్సిపాల్ వి.యస్. నారాయణగారు వీరు ఈ కళాశాలస్థాపనలో ప్రముఖపాత్ర వహించినారు. వీరు ఇంతకు పూర్వము రీజయనల్ ఇన్స్పెక్టరు ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ గ పని చేయుచుండెడివారు కాలేజీలో అయిదుగురు లెక్చరర్లు, నలుగురు ఇన్ స్ట్రక్టర్లుకలరు కాలేజీకి ఆటస్థలములకుగాను రెవిన్యూభూమిషుమారు 7 ఎకరములు గవర్న మెంటువారిచే స్వల్పరేటునకు అద్దెకు ఇవ్వబడినది. అది ఆటస్థలములకు అనుకూలముగా లేనందువల్ల క్రమక్రమముగ బాగుచేయబడుచు పూర్తిగా బాగుచేయుట ఇప్పటికి పూర్తయినది. లోగడ బాగుచేయబడిన కొంత భాగములో విద్యార్థులకు వ్యాయామశిక్షణ కళాశాల ప్రారంభమునుండే ఇవ్వబడుచునేయున్నది.

ఆటస్థలములకు ఒక విధమైన రూపము ఇప్పటికి ఏర్పడినందున ప్రముఖులగు కళాశాలాభిమానులకు ఇప్పటివరకు జరిగిన కృషి యెరుకపరచుటకుగాను లాంఛన ప్రాయముగ ప్రారంభోత్సవమును 21-11-52 తేదీ సాయంత్రం 4-30 ఏర్పాటు చేసినారు.

ఈ ప్రారంభోత్సవకార్యక్రమము పాశ్చాత్య సాంప్రదాయము ప్రకారము జరిగినది. కృష్ణజిల్లా కలెక్టరుగారగు శ్రీ.కె. శ్రీనివాసన్ గారు ఆటస్థలముల సింహద్వారమునకు అడ్డుముగ కట్టబడిన రంగుటేపును కత్తిరించి లోపలికి ప్రవేశించుటతో కార్యక్రమము ప్రారంభమైనది.

అటుతరువాత ఉత్సవమునకు ఆహ్వానింపబడిన పెద్దలకు విందుచేయబడెను. అనంతరము కళాశాలా విద్యార్థులు వివిధవ్యాయామ ప్రధర్శనముల చేసినారు అటుతరువాత కలెక్టరుగారి అధ్యక్షతన సభ ప్రారంభమైనది. కళాశాలా సంఘ అధ్యక్షులగు శ్రీ మాగంటి సీతారామదాసుగారున్న, సంఘసభ్యులగు మాకాని గోపాలస్వామి నాయుడుగారున్న, కళాశాల యొక్క స్థాపన, ఆర్థికస్థితిని గురించి ఉపన్యసించి కళాశాలకు ఆర్థికసహాయము స్థానిక సంస్థలచుండి రావలసి యుండగా దానికి ప్రభుత్వమువారు అభ్యంతరము పెట్టివారనియు, అందువల్ల అది రాలేదనియు, ఈ సంవత్సరము ఇంతవరకు 50 వేల రూపాయలు కళాశాల స్థాపనకు ఖర్చుచేసినామనియు, ఈ సంవత్సరము గడచుటకు కనీసము ఇంకా 35 వేలరూపాయలు కావలసి యున్నదనియు ఆ ధనమును ఉదారులగు ఆంధ్రమహాజనులే సంఘసభ్యులుగా చేరియు, విరాళముల నిచ్చియు తోడ్పడవలెననియు కోరిరి. అనంతరము ప్రిన్సిపాల్ గారగు ఏ. కె. సింగుగారు కళాశాలలో ఇంతవరకు జరిగిన

కృషిని తెలిపిరి. అటుతరువాత కలెక్టరుగారు ఈ కళాశాల అభివృద్ధికి తమ చేతనైన సహకారము తాము చేసెదమనియును, ఇతరులుకూడ చేయవలయుననియు చెప్పిరి. సభాంతమందు కార్యదర్శి డాక్టరు టి. వి. యస్. చలపతిరావుగారు కళాశాలాభివృద్ధికి అందరును తోడ్పడవలెనని కోరుచు ఈకార్యక్రమములో పాల్గొనిన వారి కెల్లరికిని వందనములు సమర్పించిరి. తరువాత ఆటలకు సంబంధించిన 'సినిమా' చూపబడెను.

మనము భారతీయులము అయినను చాలకాలము విదేశీయ ప్రభుత్వమువారి సాంప్రదాయముల అడుగుజాడలలో నడచియుంటిమి. వారు వెల్లిపోయిన తరువాతకూడ వారి సాంప్రదాయములే నేటికిని మనకు ఆచరణయోగ్యములుగను మన ప్రాచీన సాంప్ర

దాయములు అనాగరికముగను తోచబడుటచే నేటికిని వానినే అనుసరించుచున్నాము. నిజముగా నేడు భారతదేశములో విదేశీయులఅధికారము పోయినదికాని వారి మానసపుత్రుల అధికారము పోలేదు అందువల్ల ఇంకను మన విద్యా విధానము సాంప్రదాయములు పరిపాలన, పూర్తిగా లేకపోయినను చాలవరకు వారి ప్రభావముక్రిందనే జరుగుచున్నది. దీనిని క్రమముగా మార్పుటకు జాతీయవాదులు ప్రయత్నించుచున్నారు. నేషనల్ స్టానింగు కమిటీయొక్క ప్రధాన ఆదర్శము ఇది. క్రమముగా ఈ ఆంధ్ర వ్యాయామ కళాశాలా కమిటీ ఆదర్శముకూడ ఆవిధముగ స్థిరపడునని కోరుచున్నాము.

“స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః”

## ప్రాణాయామ మహిమ

కందాళ వెంకటాచార్యులు

నారిస్టువాచీని రెండు చెవులదగర పెట్టుకుంటే ఆరిస్టువాచీధ్వని వినిపించేదికాదు ప్రతిదినము యోగాసనములు వేయుచు, ప్రాణాయామముచేయునప్పటికి తిరిగి ఆరిస్టువాచీయొక్క ధ్వని వినపడడము మొదలుపెట్టినది

యోగాసనాలు వేయండి, సూర్య నమస్కారాలు చేయండి, యోగాభ్యాసము చేయండి, సకలరోగములు నివారణయవటముకాదు, అసలు రోగములేరావు అంతేకాదు ఆత్మశక్తివృద్ధియవుతుంది అనిచెబితే ఇవన్నీ చేస్తూ స్త్రీ

సంగమము చేయవచ్చునాలని అడుగువారలు అమితముగ నున్నారు అత్తనిగ్రహముకలిగి స్త్రీ సంగమమును క్రమక్రమముగ తగ్గించుకుని యోగాసనాదుల నభ్యసిచువారు అపారమేలును పొందుదురు. జీవితమునువృథా చేసుకొనవలదు. పూర్వకాలము ప్రాణాయామము మొదలై వినిత్యకృత్యములుగనుండెను. అందుచేత మనపూర్వులు చిరకాలము జీవించిరి. మనముకూడ వీటిని నిత్యకృత్యములుగ చేసికొందము.

# న్యూ మో ని యా

## నివారించిన విధము

గ్రేస్. ఎల్  
మప్పాట్ ఎన్. డి.



ఎడ్డీ అను పిల్లవానికి న్యూమోనియా వచ్చింది. నన్ను చికిత్సచేయుమని వప్పగించారు. నేను చూచేటప్పటికి వానిస్థితి చాలా విచారకరముగా నున్నది. పిల్లవానికి జ్వరము. అందులోనే సంధి. ఆస్థితిలో నర్సు వదలి వెళ్ళినది. ఆ స్థితిలో అతనితల్లి చాలా దిగులు పడెను. ఆరోగికి ఆరోగ్యము కలిగేవరకు నేను ఆగదిలోనేఉండి చికిత్స చేయుచుందు నంటిని ఆమెకు ధైర్యముకలిగెను. డాక్టరూ, నర్సు గూడా నేనే న్యూమోనియా రోగమునకు డాక్టరుకంటే నర్సుపనియే యెక్కువ అవసరము. రాత్రి పగలూ జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి యుండే నర్సు యీరోగానికి వప్పగింపబెట్టినది. డాక్టరు టి. అతడు ఆ రోగిని పరీక్షించి అతని ఉమ్మిలోను, చీమిడిలోను న్యూమోనియా సూక్ష్మజీవులను దర్శించెను న్యూమోనియాకు ఉండునట్లే అతని ఊపిరితిత్తులు ముడుచుకొని యుండెను. సంపూర్ణముగా న్యూమోనియా అని తెలిసిన తరువాతనే నా కారోగిని టి వప్పగించెను.

అతనిని ఆసుపత్రికి చేర్చుటకు వీలుగా లేదు. అతనిని కదలించుటకు వీలుగానంత ముదిరిపోయి యున్నది. అందువల్లనే యెడ్డీని మంచముమీద వెల్లకిల పరుండ నిచ్చి రి. కావలసినంత విశ్రాంతి.

నేను చూచునప్పటికి 10 సంవత్సరముల ఎడ్డీ ఉన్నస్థితి శ్వాస చాలా హస్తముగా నుండెను. నాడి నిమిషానికి 150 తూరులు ఒక్కొక్కప్పుడు యింకా వడిగా కొట్టుకొను

చుండెను. దేహముయొక్క వేడి 104, 107 డిగ్రీలమధ్య మారుచుండెను. మొదట మొదట చాలాచిరాకుగానుండెను. పొడి దగ్గు, దగ్గుగా దగ్గుగా తుమ్మ జగురువంటి గోధుమ రంగు కఫము వచ్చుచుండెను రొమ్ములలో నొప్పిగా ఉందని చెప్పేవాడు అంతకన్నా యేమీ చెప్పేవాడు కాదు. మిగిలిన మాట లన్నీ సందర్భశూన్యంగా ఉండేవి దేవుని దయవలన అతనికి రాత్రులందు బాగా నిద్ర పట్టెది. కదలకుండా పడిఉంటే ప్రాణం ఉందో లేదో చూడవలసి వచ్చేది. అతడు పరులు కదిలిస్తేతప్ప స్వయంగా కదలే స్థితిలో లేడు.

మొట్టమొదట చేసిన పని. ఆగదిలోకి ఎవరిని రానిచ్చేవాడను కాను. అతని తల్లి మాత్రమే నన్ను విడిపించుటకు వచ్చేది. అప్పుడే నేను విశ్రాంతి తీసికొనుట డాక్టరు టి వచ్చి ప్రతి దినమూ చూచుచుండువాడు. నేను ప్రతి దినము నాలుగేసి గంటల వ్యవధితో జ్వరపు వేడిని కొలిచి వ్రాసి ఉంచేవాడను. శ్వాసల సంఖ్య నాడీసంఖ్య మలమూత్రముల వివరములు వ్రాసి వ్రుంచేవాడను. అతడు నేను చేయుచున్న పనికి సంతోషించి ప్రోత్సాహము యిచ్చుచుండువాడు. చేయతగిన దెల్ల చేయుచున్నారు వేడి తగ్గిపోయేసందర్భమును జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి ఉండమనేవాడు.

చే సి న చి కి త్తు

నులివెచ్చునిటిలో స్పంజని ముంచి రోగి దేహమును దినములో ఆనేకతూరులు తుడు

చువాడను. రొమ్ములు వెచ్చగానుండుటకు యాన్ టీప్లాజస్టిన్ పట్టీలు వేసి తీసి వేయువాడను. పట్టీలు లేనప్పుడు, ఉడకబెట్టి మెత్తగాజేసిన తెల్ల ఉల్లిగడ్డలనుగాని, పాలూ రొట్టెగాని, తవుడు, సబ్బుచమురుగాని, అవిసెపిండిగాని సన్నని వత్తపుమడతలమధ్యనుంచి పావు అం॥ మందముమీద కట్టించేవాడను. రొమ్ములోని బాధ తగ్గేది. లోపలి మాలిన్యములను కట్టుకొనించేది. రొమ్ముమీదవేసిన యాన్ టీప్లాజస్టిన్ లో చమురుకలిసి యుండేది మలము నిలిచి మురుగకుండుటకు ప్రతిదినము నులి వెచ్చని ఉప్పనీటితో యెనిమాచేయించే వాడను. మొదటి నాలుగుదినములు అతడు కొలదిగా నులివెచ్చని పాలు చప్పరించేవాడు. మంచిసీరుత్రాగేవాడు. నాలుగు దినములతరువాత కొలదిగా స్మృతివచ్చింది నోటితో యేమీ తీసుకోలేకపోయెను నాలుక పాచి పట్టి, పెళుసెక్కి, గరుకుగానుండి కదలింపనే వీలుగాకుండును. ఈస్థితిలో డాక్టరు టి. ఆగ నములోగుండా ఆహారద్రవములు(peptonised foods)యెక్కింపవలసినదని సలహా యిచ్చెను. అందుకు అవసరములైన ఆహారసారములను యెక్కించుపనిముట్లను సంపాదించి ఒక్కొక్క బిందువుగా ఆసనముగుండా ఆహారమును యెక్కించుచుంటిని. ప్రతి 4 గంటలకు 3 ఔన్సులచొప్పున యిచ్చితిని. ఎక్కించుద్రవములో గ్లూకోస్, పాలు, పెప్టోనులు చేరియుంటవి. పెప్టోనులు చేర్చితే, పాలు, గ్లూకోసు, బార రాదిరసములవలె, పెప్టోనులయందు రాసాయనిక సమ్మేళనమునుండి రక్తములో సులభంగా చేరిపోవును.

ఈవిధంగా రెండుదినములు మూడు నూడు ఔన్సుల చొప్పున యిచ్చుచుంటిని.

జ్వరము వేడిమితగ్గలేదు. 104, 106 డిగ్రీల మధ్య నడచుచుండెను. అప్పుడప్పుడు 107 గూడా అందుకొనుచుండెను. దేహము శుష్కించిపోవుచుండెను. డాక్టరు టి కి ఫోను చేసి రాత్రిగూడ అట్లే ఆహారము యెక్కింతునా అని యడిగితిని అప్పటికి పెప్టోను చేర్చిన పాలు 15 ఔన్సులు చేరునుగదా అంటిని. అతడు దానికిసమ్మతించెను. అట్లే చేస్తే. ఇట్లు చేసినమరునాడు పాలిపోయిన అతని పెదవులు కొలదిగా యెరుపుతిరిగినట్లుతోచెను. ఆదినము టి రాలేదు. మరునాడు 8 వ దినము టి. యింకను జ్వరము తగ్గనందుకు భయపడి “సలహా చేయటానికి యింకొక డాక్టరును పిలుద్దామా” అని యడిగెను. అక్కరలేదు. జ్వరము తగ్గే మంచినమయము దూరములో లేదంటిని. అట్లే జరిగినది టి ఆరోగిమీదకు వంగి చూడగా ఎడ్డీ కనులు తెరచి ‘అమ్మ’ అని గాణెను. చూడగా కొన్ని గంటలముందు 104 డిగ్రీలున్న జ్వరము అప్పుడు 97. లకు పడి పోయినది ఆ డాక్టరు ఆనందముతో “భగవంతుడు దయామయుడు” అనెను.

ఒకసంగతి జరిగినది ఎడ్డీ తల్లి తెల్లవారు జామున విడుదల చేసినది ఎడ్డీ మేనత్త ఫోనులో డాక్టరును పిలిచి “నా మేనల్లుడు చాలాజబ్బుగానున్నాడని విన్నాను అతన్ని ఆసుపత్రిలో యెందుకు చేర్చలేదు. ప్రాణ వాయువును ఎక్కించే ఉపకరణము లేనిచోట యెందుకుంచావు? నీవు ఏమిచేస్తున్నావు” అని తొందరపెట్టింది. డాక్టరు టి. యింకొక డాక్టరుని సలహాకొరకు తొందరించటానికి పైసంగతి కారణం. ఈసంగతి ఎడ్డీ తల్లివల్ల మేము తెలుసుకున్నాము. బయటివారూ, ప్రేమగలిగిన బంధువులూ బాగుపడే రోగులను యెలా

పాడుచేయగలరో దీనివలన మనము తెలుసు కోవచ్చును.

జ్వరముత్పగింది దేహమంతా చలిచెమటలుపోసినవి. అతనికి సుఖంగావుంది. ఇందుకు తోడు రొమ్మలమీదవేసిన పట్టీలు తీసివేసినాము. ఆసనములోనుంచి ఆహారం యివ్వటం మానినాము దేహమంతా నులివెచ్చనినీటితో స్నాంజి చేసినాము- బార్లీనీరు చిన్నచెమిడాతో చప్పరింపజేసినాము. దానితో అతనికి గాఢనిద్రపట్టింది నిద్రమెలుకువ వచ్చేటప్పటికి అతని దేహాష్టము సహజస్థితికి పెరిగినది రోగికిగూడ తేలిక అనిపించినది ఆస్థితిలో ఒక వారము వెన్నుమీదనే పండుకోసీయవలెను. క్రమంగానే అతన్ని కూర్చుండుటకు అనుమతింపవలసియున్నది రోగికి విశ్రాంతి, నిద్రయెక్కువగా కావలెను. పునర్నిర్మాణానికి హృదయానికి మంచి అవకాశమునీయవలెను. అప్పుడు మలమూత్ర, స్వేదములు క్రమపడవలెను ఒకవారము, అందుకు అనువుగా, ఆకలివనుసరించి ఆహారములను క్రమముగా పెంచి, దేహ పునర్నిర్మాణమునందుటకు అవకాశమొసంగితిమి పండ్లు, పాలు, జీవ మొదలగునవి అతనికి ఆహారమునొసంగితిమి. తరువాత తరువాత ఆకలిపెరిగినకొలది బలము నొసంగు గట్టి ఆహారములను 6 వారములు అతనికి తినిపించితిమి.

ఇందులో 3 వారములవరకు నేను వారితోనేఉంటిని. తరువాత వానిని అతని తల్లికప్పుగించి ఆరుబయటిగాలి, సూర్యకాంతి అతనికి కావలెననియు, మండిలో తిరుగనీయక సాధ్యమైనంతవరకు పంటరిగా నుంచుమనియు బోధించి శలవుతీసికొంటిని.

తరువాత కొన్నిసంవత్సరాలతరువాత నేను

అతని వివాహమునకు పోతిని. అతడు బాగుగా యెదిగి పెరిగి బలిసియుండెను. ఆ న్యాయమోనియాలోగి యిట్లు అయినందుకు ఆనందించితిని. సకాలములో అవలంబించిన ప్రకృతివైద్యము యెంతమేలుగలదో దీనినిబట్టిగ్రహింపవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్యులకు సంస్థలకు విజ్ఞప్తి

ఇతర దేశములలో రోగనివారణ వృత్తాంతములు వ్రాయుటలో అవలంబించు పద్ధతితెలియుటకు యీ వృత్తాంతమును అనువదించి తిని ఎవరెన్నిరోగాలు నయముజేసినా మన దేశములో ఆ వృత్తాంతమును ప్రకటించరు. ఒకవేళ ప్రకటించినా అందులో రోగనివారణ చేసినవారిస్తుతి, ఒకచోటగాదు నాలుగైదు చోట్ల కాన్పించునేగాని రోగమునుగురించి నట్టియు, అవలంబించిన చికిత్సాప్రక్రియలను గురించియు, రోగకాలమున కలిగినమార్పులనుగురించియు వివరములుండవు. రోగిపేరు, రోగముయొక్కవివరములపేరు, అవలంబించిన చికిత్సాప్రక్రియలనుగూర్చియు, కలిగినమార్పులు, పర్యవసానములును వివరంగావ్రాస్తూ ఒకేఒకచోట రోగముకుదిర్చినవారిపేరు చిరునామా గూడ యిచ్చినవిడల మేమీ పత్రికయందు ప్రచురించెదము.

పూర్వము రోగనివారణవృత్తాంతములు ప్రచురించుటలో వైద్యుని స్తుతులను మేము ప్రచురింపక కొట్టివేసినందుకు ప్రకృతివైద్యులకు కొందరకు కోపతాపములు కలిగెను. చదువువారికి అవసరమగు విషయములనే ప్రచురించుట మా విధి గనుక అట్లనేచేసితిమి. కాన ముందు రోగనివారణవృత్తాంతములు పంపువారు దయతోనూ, ఔదార్యముతోను యీసూచనను స్వీకరింపగోరెదము.

సంపాదకుడు.

# ★ రోగులకు సలహా

అయ్యో !

దేవుడు వైద్యుడు తప్ప మరెవరు రోగ బాధితుల గోడు విందురు? వినినను లాభ మేముండును? మీరు నాయందు పరిపూర్ణ కటాక్షముంచి, యుత్తరము పూర్తిగా చదివి రోగ నిదానము చేసి తగిన సలహా యిమ్మని మిమ్ము ప్రార్థింపు చున్నాను.

నా వయస్సు 19 సంవత్సరములు. దేహ రోగ్యదాగ్ధ్యములు గల ఒక బ్రాహ్మణ వంశములో జన్మించినాను. చంటిపిల్లవానిగా నున్నపుడు అతి చురుకుగా నుండెడివాడ నని మా అమ్మ చెప్పుచుండును. నాకు విద్య త్వరలోనే చక్కగా వచ్చినది. ప్రతి క్లాసులోను అందరిలోను మొదటివానినిగానుండి యు పాఠ్యాదులచే మెప్పు పొందెడి వాడను.

నాకు పదునొకండవ ఏట కాబోలు, లేక పదవ యేటనేమో కూడ హస్తలాఘవ దురభ్యాస మలవడినది లింగమును చేతితో అటు ఇటు కొంచెము సేపు ఊపిన అరువాత ఒక విధమైన అనుభవము, (ఆనందమైన) (A sort of pleasant Sensation) పొందెడి వాడను. శ్రీ బామ్మయున్న ఒక పేపరుకాని, మేగజైను కాని ముందర పెట్టుకొని, చూచుచు, మనస్సులో ఏదియో తలపోయుచు అట్లు చేయుచుండెడి వాడను. ఒంటరిగా నున్నప్పుడు, శ్రీ రూపపటము లభ్యమైనపుడు అట్లు చేయుచుండెడివాడను. (రోజుకొకసారి సగటున)

అప్పుడే నేను చవకబారు నవలలు మాస పత్రికలు చదువుట అలవడినది. ఆ పుస్తకములు నాలో కామమును మరింత రెచ్చకొట్టి

ఈ బాగమున ప్రతి నెల రోగులకు సలహా యిస్తూ ఉంటాము.

రోగి చిరునామా - రోగ వివరములు - తినిన మందులు, యిప్పటి స్థితి వ్రాసిన వారికి సలహాలు యిస్తావుంటాము.

—సంపాదకుడు.

నవి. అట్లు రెచ్చకొట్ట బడినపుడెల్ల హస్తలాఘవము వలన తృప్తినొందు చుండెడివాడను.

పదునాలుగవ ఏడాది నాకు ప్రేమశించి నది నే నప్పటికి స్కూలుపైనలులోఉన్నాను. అప్పుడు నేను హస్తలాఘవము చేయునపుడెల్ల తెల్లని ద్రవము ఆఖరున స్రవించెడిది. అది వీర్యమని తెలుసుకొని అట్లు చేయుట వలన వీర్యనష్టమగుచున్నదని గ్రహించినాను. అప్పుడే గాంధీగారి “Self Restraint” అను పుస్తకము చదివినాను నేను చేయుచున్నది తప్పని తెలుసుకున్నాను. మానుటకు ప్రయత్నించితిని కాని మానలేక పోతిని.

నేను స్కూలుపైనలులో మా జిల్లాకంఠకు మొత్తము మారులలో మొదటివానిగా వచ్చితిని. తరువాత ఆర్థ్యకాలేజీ రాజమండ్రిలో ఇంటర్మీడియటు చదువ ప్రారంభించినాను.

ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరములో ఈ దురభ్యాస ఫలితములు అగుపడుట మొదలు పెట్టినవి రేరాణి, అభిసారిక, ఆది పత్రిక లత్యంతాతురతతో రహస్యముగా చదువ మొదలిడినాను. రాత్రి పడుకునే ముందు బుర్ర దానిలో రతిసంబంధమైన విషయముల గురించిన ఆలోచనలో వేడెక్కి పోయెడిది. బోర్లా పడుకుని లింగమును పరు

[తరువాయి 345వ పేజీలో]





# ఉ ప వా స త త్వ వి ద్య

౧౪

## ప్రేమకొరకు ఉపవాసము



“ప్రేమ” సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈ విశ్వము నకు మూలమైన రహస్యమే ప్రేమ లోకమునందు మండికే అతి తక్కువగా తెలిసినదీ, తప్పుగా తెలిసినదీ ప్రేమనుగుఱించియే

అతి సుందరమయ్యును భయంకరమైనదీ, శక్తి వంతమయ్యును, దుర్బలమైనదీ, ఉదారమయ్యును స్వార్థమైనదీ, మృదువయ్యును క్రూరమైనదీ, శాంత మయ్యును కల్లోలమైనది, వాచాలమయ్యును మూగదీ, భైర్యులు గల దయ్యును పిటికిదీ, శాశ్వతమయ్యును, తుణికిమైనదీ, విశ్వాసపాత్రమయ్యును కుటిలమైనదీ, అదర్శమయ్యును, అచరణీయమైనదీ, సార్వజనీన మయ్యును, వ్యక్తిగతమైనదీ, గౌరవనీయమయ్యును సులభమైనదీ, దివ్యమయ్యును మానవమైనది ప్రేమ ప్రేమ అంటే యెవరికి తెలుస్తుందో వారికి సృష్టి రహస్యము తెలుస్తుంది

ప్రేమను మన్నించు — నీకు మతముయొక్క హృదయము అందుతుంది

ప్రేమను ఆహ్వానించు—దేవతలను నీవు కాగ లించుకొందువు

ప్రేమను ఆచరించు—మంచి హృదయములు నీకు వశమవుతవి

ప్రేమకు అర్హుడవుకమ్ము—సర్వలోక ఆనంద బాయికుడయిన వాని-లాలన దొరుకుతుంది

ప్రేమకు రూపము కమ్ము—కర్మ భవనాధిపతి యొక్క పరమానందము నీకు గోచరమవుతుంది

ప్రేమను నమ్ముకో—సర్వజ్ఞునికి నీ సందక్షణను వప్పగించిననాడే వయ్యోదవు

ప్రేమను తొక్కిపెట్టితేనో, ప్రేమను చెడుగా ప్రయోగిస్తేనో ప్రపంచమునందు కాన్పించు దుఃఖము వస్తున్నది సరియైనప్రేమ తగినంత లేక నూటికి 70 ఊండి అక్రమమైన ప్రేమ యెక్కువై నూటికి 20 మంది దుఃఖములో మునుగుతున్నారు. ప్రపంచమునందు దుఃఖము యెవరివలన కలుగుచున్నది ?

గౌరకినపనిని ప్రేమింపనివాడు దరిద్రుడు.

మంచి ఆదర్శము తెలిసియు ప్రేమింపనివాడు

నేరస్థుడు

మానవులను ప్రేమింపనివాడు సంఘసంస్కర్త

న్యాయమును ప్రేమింపనివాడు లాయరు

ప్రకృతిని ప్రేమింపనివాడు డాక్టరు

దేవుని ప్రేమింపనివాడు వేదాంతదేశికుడు

సంస్కర్తను, లాయరును, డాక్టరును, వేదాం

దేశికుని నేరసులతో, దరిద్రులతో జోడించినందుకు

యేమీ అనుకోవద్దు. దూరములో తేడాయేగాని అంద

రూ ఒకపాటలోనివారే వారు దరిద్రుని అంత నిర్లక్షులు

కారు, నేరస్థుడంత నీతివంతులుగారు వారి యెవరికీ

జీవితానందమేదో తెలియదు, ప్రేమకొరకై జీవించుట

తెలుసుకుంటే జీవితముమీద ప్రేమ పుట్టుతుంది

ప్రేమ ఆపారమైనది ఎంత ప్రేమించేవారికీ

కొన్ని అవధు లంటవి అందువలననే యెవరూ ప్రేమను

క్రమంగా ఆచరింపలేక అక్రమమైన ప్రేమనే అవలం

బిస్తున్నారు మన ప్రేమకు పాత్రులయినవారిపై మనకు

మోహ ముంటుంది అందువలన ప్రేమను న్యాయంగా

అర్థము చేసుకోలేకపోతున్నాము మనకు యెంత తెలుసో

అంతమాత్రపుప్రేమనే భావిస్తాము ఆచరిస్తాము ఆమ

భవిస్తాము అసలు ప్రేమలో అది సహసాంశమైనను

గాదు బొమ్మరింట్లోఉండే చిన్న చెరువునుమాచిన

బిడ్డలకు నిరవధికమైన సముద్రపులోతు యెలా తెలు

స్తుంది. ప్రేమయొక్క లోతుగూడ మన కళ్ళే తెలియ

కుండా ఉన్నది

ప్రేమనుగూరించి మనమెట్లు నిశ్చయించుకుంటు

న్నామో దానినిబట్టియే మనయోగ్యత ఉంటుంది శ్రీలో

కాతిన్యము, సంకుచితత్వము, సహకారశూన్యత్వము

వుంటవి అలాగే పురుషునిలో మోటుతనము, నిరసము

రాహిత్యము, అనాకర్షకత్వము వుంటున్నవి మగవాని

యందు దేహ మనోబలాంటివేగాని లోపలి వాణి విని

పింపదు శ్రీకి అంతర్వాణి వినిపిస్తుందేగాని దేహ

మనోబలాలు తగ్గిఉంటుంది ఇద్దరూ యెవరికివారు అసంపూర్ణులు దీనినే ప్రకృతి గ్రుడ్డిది పురుషుడు కంటి వాడు అందుకు అందువలననే ఒకరికొకరి ఆవశ్యకత ఉన్నది అందువలననే స్త్రీ పురుషులలో ఆన్యోన్య కర్షణ, అభిలాష, ప్రేమ, సహజము అపరిహార్యమైన ప్రేమకు యెవరు నిందిస్తాడో, భీతులయ్యెదనో వారు తమను తామే నిందించి భీతులగుదురు అట్టివానికి సౌఖ్యమెందుకుంటుంది? అట్టివాని మనోబలము ఆత్మను బంధించి యేచీకటికోణములోనికి ఈడ్చుకొనిపోతుంది ప్రేమికులనుజూచి ఓర్వలేకపోవుటవలననే కొందరు ప్రేమికులను అహంసించురు జాగ్రత్తగా పరికించు ఆపహాసములో ఒకయ్యాల, తమకు అట్టి చుంబనము లభింపలేదే అనే దుఃఖము, ఓర్వలేనితనము కనిపిస్తే వి సరేనయ్యా, మరి ప్రేమంటే యేమిటి?

దీనికి జవాబులేదు అడిగితే చెప్పటానికి వీలు కానిది అనుభవించి తెలుసుకోవలసినదే అనుభవానికి భాష ఆకర్షణలేదు ప్రేమకు అనుభవంపగలవు భావం పవచ్చును దర్శింపవచ్చు ఆనందింపవచ్చు స్పృశింప వచ్చు శ్వసింపవచ్చు ప్రేమలో జీవింపవచ్చు అయితే అట్టిదానినిగురించి మాటలతో చెప్పజాలవు

ప్రేమ అంటే దేవుడు దేవుడు ఆస్వాద్యము భగవంతునకు వేలాది నామరూపగుణలక్షణాలు పేర్కొన్నారు ప్రవచించినారు ప్రకటించారు ప్రచురించారు కాని ప్రతితూరి యేఒక్క నామరూపములోను అతడు యిముడలేదు అందువలన దైవాంశగా కనుపడేన దానినెల్ల దేవుడన్నారు

ప్రేమనంగతి అంటే తమ జీవితమునుండి ప్రేమ యెంత దూరమైనదో వారు వారు ప్రేమకుచేసిన నిర్వచనాలనుబట్టి నిర్ణయింపవచ్చును ప్రాతేత్యైంటు గులాబీ, కేఫలిక్ కోయిల, జూయిష్ సూర్యకిరణము చూచినా వా? ఆత్మమాధుర్యము, నిర్మలసందేశము, హృదయ మోహములిగినవా డెవ్వడూ ఒకేమతానికి బానిస కాజాలడు దయార్థహృదయము పరిధులలో నిమగ్నడు, నిర్వచింపనలవికాదు నియమాలకు లోనుకాదు, మితికి లొంగదు చెప్పదగిన మాటలలోనికి తీసుకురా లేము. భగవదంశముగు ప్రియను ఇముడ్చుకొనుటకు యీ ప్రపంచం చిన్నదై పోతుంది మహావర్షాకాలంలో ప్రచండవేళుతో ప్రవహించే పర్వతర్పురి నాలుగు కొమ్ములతో అమర్చిన ఆవధులలో నిండుతుందా? బుద్ధులు తెలిసోతై అడ్డులు, వంటెనలుగూడా కొట్టుకు పోతై ప్రచండవేళుతో ప్రవహించే పర్వతర్పురి ఒకే

ప్రవాహములో భూఖండమును నింపుతుంది

ఎందఱోజ్ఞాను లిట్లే ప్రేమించినారు వారిప్రేమ అర్థముకాక మండివారిని నిందించారు. హింసించారు

ఆచారపుఅవధులను దాటి, జనవాక్యమును నిరాకరించి, మాతృప్రేమమహిమమైన కృపామూర్తులు సర్వ జనులను ప్రేమించిరి అందుకు అతిశ్రోతమగు శిక్షలను అనుభవించిరి తమ యీ మహత్తర ప్రేమలనను, బాధానుభవమువలనను, తగ్గిపోయిన జనుల ప్రేమను ఉజ్జ్వలింపజేయగలమని తెలిసికొనియే వారు ప్రేమించిరి బాధలనుభవించిరి వారి సత్సంకల్పములను మండి నేరము లనుకొనిరి ఇప్పటికి మనము సదాశయములను నమ్ము కోలేకపోతున్నాము అవి నేరాలవుతై అనే భయం ఎవరికి యెంత యెక్కువగా ప్రేమనుగురించి తెలిసినా అది నిజమైన ప్రేమను గ్రహింపజాలదు ప్రేమ అంత అపారమైనది ఈ విషయమును స్థిరపరచుకున్నతరువాత నే ప్రేమనుగురించి చర్చించాలి

ఇష్టమైనవారిని ప్రేమించుట ప్రేమ కాదు ఇందులో యిష్టమైనవార అదృశ్యముకాగా ప్రేమ గూడ అదృశ్యం అవుతుంది ప్రేమ ఒకరిద్దరిమీద నిలచి ఉండదు అది ప్రపంచమునంతటిని తన అమృతవృష్టిలో ముంచును బంధుప్రీతి వ్యక్తిగతమైనది పరిశ్రామశీల మైనది క్షణికమైనది ప్రేమ సర్వవ్యాపకమైనది స్థిరమైనది కాశ్వతిమైనది ఎంతపుచ్చుకుంటే అంతే యివ్వ వలెనంటుంది బంధుప్రేమ ప్రేమింపనిస్తే చాలు ప్రేమకు ప్రతిఫలము యేమీ ఆకర్షణలేదు మానవసంబంధాలను పెనవేసుకుంటుంది బంధుప్రీతి మానవసంబంధాలను దాటి విస్తరించేది ప్రేమ

ప్రేమ అంటే అనుకంప కాదు ఇందు విచారమున్నది జాలి ఉన్నది కనికరమున్నది ప్రేమ యింత కన్న గొప్పది ఇందులో ఇంగితమున్నది ఇంగితానికి పై విషయాశ్రయం లేవు ప్రేమలో అనుభవమున్నది ఆశేషమున్నది, తిన్మయత్వమున్నది, ఆతురతయున్నది ప్రేమ నిశ్శబ్దముతోకూడి ఉంటుంది మన కనికరమువలన యితరులు మేలుపొందటం, ఆ మేలు వారికి తెలియటం ఉంటే చాలు ఇదే సరియైనకనికరమని ప్రేమకే తెలుస్తుంది ఇట్టి కనికరము సుందరమైనది, మధురమైనది, అమృతమయినది బాధితునితో నీవు బాధపడవలసిందే నీ కారుణ్యమువలన అతడు పొందే ఆనందమే నీ ఆనందము అవుతుంది. నీవు బాధను ఆనందముతో స్వీకరించాలి బాధలో ఆనందముపొందటం నీకు చేతకాకపోతే బాధపడక తప్పించుకు పారిపో.

ప్రేమఅంటే శేవకాదు—అంతకన్న గొప్పది పీడించే యిల్లాలు, చికాకు గల తల్లి యీసంగతి నేర్చు కోవాలె అన్నదానము స్వీకరించటములో తజుచు ఆత్మ దుర్బలమవుతున్నది ఆత్మను దుర్బలముచేసే దేహసౌఖ్యము సరియైనసౌఖ్యముకాదు ఇతరులకు భగ విద్యక్తి, విశ్వాసము, ఆత్మావలంబనము నేర్పి బాగు చేయాలె అన్నసత్రమువేయటం, చందాలివ్వటంకన్న యిది మంచిది ఎంతోమంది దానశీలరు తాము దానము చేసి దానివలన కీర్తితో, కృతజ్ఞతతో వృద్ధముగా అభి లషించెదరు. ఒకానొక ప్రేమమూర్తి తన కారుణ్య మును అవ్యాజముగా వర్షించి, దానివలన కలిగే భగవ దనుగ్రహమును కోరకుండానే పొందుతుంది.

ప్రేమ అనువర్తనకంటె గొప్పది ఆణచియుంచు టకు వీలుగాని వ్యాపకశక్తి ప్రేమ అందువలన జీవ లోకమున ప్రేమికులసంఖ్య పెరుగవలెను కలసి వృద్ధి పొందటం చేతకాకపోతే విడియైనా పోవాలె ఒకనిని మితిమీరి భావిస్తేతప్ప అతనికి అనువర్తనగా నుండ జాలము తన నియమముచే యితరుల కాంటిని మంచి వేస్తుంది ప్రేమ అసంపూర్ణప్రేమవలనగూడ ఒకానొక బాలఆత్మ, మేలుకొనని వృద్ధాత్మ కలసిఉంటే ఎటుక కలిగేటప్పటికి వారిద్దరూ రాత్రి పగలూవలె విడిపోతారు బాలఆత్మకు మానసికనాతుర్యము ఉంటుంది వృద్ధాత్మ సహజముగా శిశువువలె అమాయకముగా వుంటుంది. ఎందుకంటే చిరకాలానుభవమువలన వారు ఆత్మవిదులై వుంటున్నారు మందియొక్క ఆత్మలు యింకా బాల్యా వస్థలోనే వున్నవి అందువలన బాలాత్మలు గ్రుడ్డి అను వర్తనను స్తుతిస్తున్నవి వృద్ధాత్మలయొక్క దూరదృష్టి గల ఋజుత్వమును అవమానించి తృణీకరిస్తున్నవి

నేను వికసించుచుండిన 5 సంవత్సరాలలో యెన్నో తెగల స్నేహితులతో కలుస్తూ, వారినుండి మైపోతూ తొలగిపోతిని ఇప్పుడు నాకు కొలదిమంది స్నేహితులే వున్నారు అప్పుడు వీరిని స్వీకరింప సిద్ధ ముగాలేనైతిని. అప్పుడు నాకు స్నేహితులుగానున్న వారు నాకిప్పుడు తగినట్లులేరు అందువలన విడిపోతిమి నేను సంతోషముతో వాటిని వదలుకున్నాను మిత్ర భర్తం అంటే తనకు అతి ప్రియమయినదానిని పొంద వలెనని కోరికపోవటం ఇతరులకు యివ్వగలగటం. ఇతరులనుండి మనకు ప్రేమరావటం సంతోషప్రద మయినదే కాని ఆత్మయంతికాక దేహమునుండి మనస్సు నుండి ప్రేమ జారిపోయినప్పుడు భరించటం అంత సుల

భం కాదు అయితే అజ్ఞ యెక్కువ అందంగావుంటుంది వదలి ఊరుకునేది వృత్తమేమి ఇది త్యాగమేమీ కాదు ఎందువల్లనంటే యింక లో కోరిక లేకపోయినా, కీర్తి వస్తుంది. ప్రతిఫలమూ వుంటుంది. ప్రేమ నిష్కల్యమైనదే అయితే మనము యెవరినీ, దేనినీ, కోలు పోవటం వుండదు

ప్రేమ కామముకన్న గొప్పది—యువతీయువ కులవధ్య ప్రేమ వుంటుంది. అది కామం లేకపోతే యెగిరిపోతుంది ఈ సంగతి ప్రతియువతికీ తెలియాలె పోనీ కామంతోనన్నా వారిప్రేమ నిలస్తుందా? లేదు ఈ సంగతి ప్రతియువకునకూ తెలియాలె ఆత్మలో పుట్టిన కామము పవిత్రమైనది దేహముతోనూ మనస్సు ల్గానూ పుట్టిన శకుకాదుము మోహమైనది ప్రకృతి అంటుంది మందు నిర్మలముగా ఉండండి తరువాత కామమును పూర్తిగా ఆనభవించండి అని పురుషులు నీతిగానుండకపోతే శ్రీల వాటిని కామింపలేక పోవచ్చును శ్రీలు బాగా కామింపనందున పురుషులు నీతితప్పకవచ్చును సహజసితిలో నీతి, కాదుమూ రెండూ వుంటవి పురుషులు బలవంతంగా కామింపదలచుట అవినీతి తమకున్న కామాన్ని ఆణచుకున్న శ్రీ నీతి తప్పినది ఇద్దరూ మనస్సులు కలుపుకుంటే నీతి, కామమూ సిద్ధిస్తవి

పురుషుడను గనుక ఆత్మ కామము-వీని విషయ ములో పురుషులుచేసే తప్పులు నాకు యెక్కువగా గోచరిస్తవి తమ స్వర్ణమాత్రముచేతనే ఆత్మాను భూతిని యెంతమందిపురుషులు ప్రసరింపజేయగలిగియుం టున్నారు! ఆట్టి ఆనందానుభూతిని స్వీకరింప యెంత మంది శ్రీలు నిజంగా ఆర్జునైయున్నారు? తన ప్రియు రాలిని లాలింపజేర్చినవానికి తప్ప మార్దవములో శక్తి వున్నదని యితరుల కెలా తెలుస్తుంది?

శ్రీలకు మగవారిదేహాల ఆకర్షకముగా నుండట లేదు లోపలనున్న ఆత్మయొక్క సౌందర్యాన్ని ప్రద ర్శించుటకు ఆనువుగా వారు దేహములను వుంచుకొన నేర్చుకొనుటలేదు క్రియురాలికి మొదట కావలసినది మీ కామము కాదు మీ ఆత్మ, మీ హృదయము ఆప్పుడామె తన సర్వస్వమూ నీకిస్తుంది ఆమెకు ఆత్మ వున్నదనేసంగతి మఱచిపోయి ఆమె హృదయమును అవమానించితివా ఆమెనుండి యేదియు నీకు లభింపదు ఆమెకు ఆసురాగము లేదంటావు ఆమె మాచకమ్మ అంటావు ఆమెకు వుత్సాహములేదంటావు. ఆమె

కలయిక సుఖంగా లేదంటావు అవి యేవీకావు. నీలో మార్గములేదు నీవు మోటువాడవు నీవు మూర్ఖుడవు నీకు నిజమైన రాగములేదు నీలో మోటుమగతనమే వున్నది గాని శిశుత్వములేదు. స్త్రీత్వములేదు ఉండవలసిన దేవత్వములేదు.

ఎవరన్నా వైద్యకబ్రహ్మచర్యము చేయవచ్చును. స్వేచ్ఛలేని మానముకన్న మానములేని స్వేచ్ఛ యెక్కువ ప్రమాదకరమైనది స్వేచ్ఛపోతే శ్రమపడి సంపాదించుకోవచ్చును ఒక్కసారి మానముపోతే అది జన్మలో సంపాదించ నలవికాదు స్వేచ్ఛాప్రేమ వారులు (free lover)న్నారు వారికి నిజమైన ప్రేమ భాగస్వామిలేరు వారు యెక్కడో అక్కడ ప్రేమశకలాలు సంపాదించ బయలుదేరుతారు ఆ విధంగా తమలోటులను తీర్చుకుందామని వారి ఆశ. పవిత్రురాలైన స్త్రీ, వారినుండి నాగుబామునుండివలె, తప్పించుకు తిరగాలె

బ్రహ్మచర్యానికి, స్వేచ్ఛాప్రేమకు చెరిగములో సత్యమున్నది.

దాంపత్యధర్మాన్నిజూచి గ్రద్ధురిమేవానికి అత్తా నందము తెలియదు దాంపత్యధర్మమును అపహసింసు వానికి పవిత్రత తెలియదు “మతధర్మముగా దాంపత్యధర్మమును గ్రహించి నిన్ను నీవు పవిత్రముచేసుకున్నప్పుడే దాంపత్యమువలన లభింపవలసిన పరిపూర్ణానందము లభిస్తుంది అట్టి వివాహములకు మేళిత శములతోనూ, పెళ్ళిపరివారముతోను అవసరములేదు ఇట్టి వివాహమునకు ఏ కేవలా స్వర్ణి కెట్లు యివ్వనక్కరలేదు సహజ పరిజ్ఞానమే యీ వివాహములను యేర్పజుస్తుంది పవిత్ర ప్రేమ వానిని కుద్ధిచేస్తుంది త్యాగముతో ఫలప్రద మవుతుంది దీనికి మానమే సాక్ష్యము దీనికి యే కాన నమూలేదు మాటులేవు అలోచనగూడలేదు.

ఇట్టి స్వర్గవివాహము భూమిలో జరుగవలసినట్లే అట్టి దాంపత్యద్వితీయ దిగ్కాలము స్వర్గములో నివసించి స్వర్గమర్యాదలను సంచితముచేసుకున్నవారు కావలెను అప్పుడే అది యీలోకములో సహజముగా సంభవించేది ఇట్టివి అతి ఆపురూపము ఇట్టివి మనము లెక్కించుటకు అలోచించుటకును వీలుకానంత స్వల్పమై స్వల్పముగా నున్నది కేవలము యీ భూలోకసంస్కారముకలవారికి యీ సంగతులు విడ్డూరంగాగూడా ఉంటవి.

వైదుష్యముకంటెగూడ ప్రేమ గొప్పది ఎవరికి ప్రేమించుటలో వైదుష్యమున్నదో అట్టివారికే వైదుష్యమునందు ప్రేమ ఉంటుంది ఈ ప్రపంచమునందున్న వారిలోనెల్ల వైదుష్యముకలవారు, శిశువులు, కవులు, ఆదర్శకులు, తల్లులు. అదియే కాలేజీచదువువలనా లభించునదికాదు, అది వైదవద్దమయినది భగవంతుడు యే కాలేజీలోనూ చదువలేదు ఏ గ్రంథాలములోని పుస్తకాలనుండియు విషయసంగ్రహము చేయలేదు, అతని జ్ఞానము హృదయమునుండియు, అత్యనుండియు భాసిస్తుంది మెదడును పెరుగుల తర్కప్రేమనుండి అది వడియగట్టబడలేదు

ప్రేమ, ప్రకాశము రెండూ ఒకే అక్షరముతో ఆరంభము అవుతున్నై రెంటిలో ఒకేవిధంగా ఆనందమే కలుగుతుంది చీకటిలోనేఉంటే మనిషి పాలిపోతాడు కొంచెము నల్లపడితేపడ్డామని బిడ్డలు యెండలోనే తిరుగుతారు “చూచావా యీ పిల్లలు నల్లపడ్డారు అన్నది వైదుష్యప్రేమతో. ‘నీవు నల్లపడటం చూచావు విచారపడ్డావు, అయితే నీకు ప్రేమ లేదు అన్నది ప్రేమ.

ప్రేమ పుండుచేయవచ్చును. అయితే నేం! ఆ పుండు మానినతరువాత కాంతి లభిస్తుంది ఆ పుండు పడటకు పూర్వముకంటె సుఖము యెక్కువవుతుంది. నన్ను ప్రేమించినవా రొకతూరి ముద్రించిన ప్రేమ చిహ్నమగు ఒక మచ్చ నా దేహముపైనున్నది. ప్రేమ సగోత్పన్నమయినది, భావమాత్రమే కాదు. అది ఆచరణీయమయినది దానివలన పసులు జరుగుతై సర్వ శక్తి సమన్వితమైనది పసులు చెయదా? వ్యక్తిమిదిప్రేమ. సంఘముమీది ప్రేమ, పరాత్పరునిమీది ప్రేమ — ఇట్టి ప్రేమ వృద్ధిపొందినప్పుడెల్ల ఒక్కొక్క ఘనకార్యము జరుగుతున్నది నీప్రేమ యెంత బలమైనదో నీ జయము గూడ అంత ఘనమైనది నీ కుటుంబాన్ని నీవు బాగా ప్రేమించావనుకో కుటుంబానికి సంబంధించిన సర్వ ఖ్యాలు సమకూర్చుటలో నీవు జయించెదవు నీవు శమును ప్రేమిస్తేవా నీ ప్రజలను సుఖపెట్టుటలో జయింతువు. కీవృత్తిని ప్రేమింతువా నీవ్యాపారములో నీకు ఖ్యాతి లభిస్తుంది. శిల్పము, కళ వృద్ధిపొందుతై నీ ఆత్మను ప్రేమిస్తేవా లోకులకు ఆత్మవిద్యను అందజేసి ధన్యడవయ్యెదవు, మానవజ్ఞానము సలహాయిస్తుంది. మానవమర్యాద బలపరుస్తుంది అయితే ప్రేమ పుంటే

అవి రెండూ సార్థకం అవుతై దీనిలో కాంతీ, శక్తి ప్రచోదనము, బలము లభిస్తవి ప్రేమకుమాలము దివ్యము (మానవస్వభావమునకు అతీతమైనది దివ్యమనే పదము) నీతిష్ఠమేనా. కాకున్నా, అది అంతే

ప్రేమనుగురించి యీవిధంగా విమర్శించాము గనుక యీ వశ్యోపవాసమువలన ప్రేమ యెలా వృద్ధి పొందుతుందో చూదాము

1. వశ్యోపవాసమువలన అనాహతము సోలార్ పెగ్జన్ నిర్మలమవుతుంది అనాహతము నిర్మలముగా లేక పోతే సహజమైన ప్రేమ ఎలా పుట్టుతుంది? అనాహతములోగూడ మనోవేగాలు ఉద్భవిస్తవి అనాహతము యిద్దరియందు నిర్మలముగా ఉంటుంది అక్రమమైన దుస్తులతోను, అహారముతోను, ఆలోచనలతోను అసహజ జీవనానికి అలవాటుపడని శిశువు, 30 దినముల ఉపవాసము క్రమంగాముగింపనున్నచున్నది, మిగిలినవారి లోపల పూరణము-జెల్లపల పీడనము ఉంటుంది ప్రేమ వ్యాపింప జేయవలసిన శున్నితమగు నాడీమండలము శక్తిహీనమై, విశీకృతమై, మొద్దుబారి ఉంటుంది

ప్రాణాయామాలవలనను, మనోబలమువలనను అనాహతమును నీవు మేలుకొలుపప్రయత్నింపవచ్చును మంచిదే మరీ మంచిది బలసిన ఉదరాన్ని తగ్గించుకోవాలె. లావైన పైత్యకోశాన్ని సంకోచపరచాలె అప్పుడుగాని మీప్రాణాయామాలు, సంకల్పాలు పని చేయవు

ఇతరలను ప్రేమించేక్రియలో జీర్ణక్రియ బాగు పడుతుంది ఆహారాన్ని జీర్ణముచేసేది దేహముకాదు అత్మ.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా

ప్రాణినాం జేహ మాశ్రితః

ప్రాణాపాన సమాయుక్తః

పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ భగవద్గీత

నేను వైశ్వానరహృదయమున ప్రాణులయందున్నవాడనై ప్రాణాపానాది వాయువులతో కూడి నాలుగువిధములైన యన్నములను పచనము చేయుచున్నాను.

నీప్రేమ పెరిగినకొలదిని ఆత్మకు ఉపాధిగా నున్నదేహమునకు కావలసిన ఆహారపుమితి తగ్గుతుంది.

అతిస్వల్పముగు హవిస్సు, పాలు, దేహరోగ్యమునకు సరిపాతవి వింత వింత రుచులతో కల్పనచేసిన ఆహార విశేషములు అనవసరమేగాక అనారోగ్యకరమైనవి. వైవానియంత బలదాయకములు, శుభదాయకములునూ కావు. ఏదో భారతో ఆన్నము నీ ప్రియురాలు తయారుచేసింది. పర్వత శిఖరముమీద నిర్మించినమేడ పైఅంతస్తులో కూచుని సరసాలాడుకుంటూ భోజనం చేయండి అది యెంతోసులభంగా జీర్ణమై రస రక్తాదిభాతువులుగా మారి బలారోగ్య సౌఖ్యపంథాయ కము అవుతుంది ప్రియురాలు అంటే నీవు సహవాసి మాత్రముఅనుకున్నావేమో! ఆమె నిరక్తములో రక్తము, నీహృదయములో హృదయము అందువలన నిజముగా ప్రేమించినవానికి ఆహారము అక్కరలేకపోవటం ఆమె సరసన లేనప్పుడే.

2 వశ్యోపవాసము అన్యధాతువులను బహిష్కరిస్తుంది ప్రేమ సహజంగా వ్యక్తముకాకపోవుటకు రెండు ప్రతిబంధకాలున్నయి ఒకటి ఆహారసంబంధ మగువిషము - చెడ్డవిషయాలతో నిండిపోవుటచే కలిగిన మానసిక మలము రెండవది ఆచారము, అంధవిశ్వాసము యేదో బోధిస్తవి మింగుతాము-గట్టిగా కామించటానికి తగినబలముండదు నిర్మలంగా ప్రేమిద్దామంటే మనలో తగిన సరళత ఉండదు అవేశముతో ప్రేమిద్దామంటే తగిన యేకాగ్రత ఉండదు

ఈ మురికి అంతా వశ్యోపవాసములో వదలి పోతుంది. మానవ సహజమైన జంతు - దేవత్యములకు అనుగుణముగా ప్రేమించుటతో శక్తి కలుగుతుంది. వశ్యోపవాసమువలన దేహమనోమలములు పెడలిపోతవి. అందువలన ఆత్మ, దేహము మనస్సులయందు శుభముగా భాసించటం కలుగుతుంది

3 వశ్యోపవాసము వలన మానవ లేజకృతము కాంతివంతమవుతుంది మానవస్పందనములు వృద్ధిజేందు తవి బ్రాహ్మ భర్తలను పొంతన కుదురుటలేదు అంటే యేమిటి? అపరిపక్వమైన యిద్దరిమధ్య లేక కాటిల్యము గల యిద్దరిమధ్య రాపిడి యెక్కువయినదని యర్థము

తనను తాను దర్శించిన ఆత్మసత్వాన్నే ప్రబోధిస్తుంది ఆత్మద్వారా వచ్చే స్పందనాలుగూడా సత్యంగానే ఉంటై వీని కలియకనే అనురాగమని, స్వర్గీయ

దాంపత్యమనీ అంటాము ఇది భూమిలో ఉండవచ్చు లేకనూ పోవచ్చు

ఆత్మవర్ణము గులాబిగా ఉండవలసినది అట్లుండక నీలముగానో, తెల్లగానో పచ్చగానో ఉండి దుర్మలముగానున్నయెడల, అది చుట్టుపట్టులనున్న మురికి గోధుమరంగులవారిని స్వీకరిస్తుంది. ప్రేమ పచ్చెటప్పటికి 'వానికి కలయిక కుదురదు ఆమెలోఉండే మడ్డి పోవలెనని నీవు అచటంటావు అది పోదు మీ యిద్దరి టిగి చెడుతుంది.

దీక్షోపవాసము చేసినప్పుడు యేమి జరుగుతుందో తెలుసా ఆత్మ కానిదానిదెల్ల ఉపవాసము బహిష్కరిస్తుంది నీవు నీవు అవుతావు ప్రపంచమంటే యేమిటో అప్పుడు నీకు నిజంగా తెలుస్తుంది చర్చి అధికారులచెప్పే "మతాంతరేకరణ" ఉపవాసములో నిజంగా జరుగుతుంది ఎవరిస్నేహము నీకు పనికిరాదో వారిని నీనుండి దూరముచేస్తుంది. ఎవరు నిజమైన హితులో వారితోనే స్నేహము కుదురుతుంది సీతత్వ, సీతేహముగూడ పరస్పరము యేకమై ఒకే కోరికను పుట్టిస్తవి. ప్రేమ, జీవనము, రెండూ ఒకటే అవుతవి అది రెండు పరిపూర్ణావస్థలో ఒకటే అవుతే

4 ఉపవాసములో ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము ఒకటే అవుతే ప్రేమలో ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము కలియక బీటలు వారుతై వానిమధ్య అగాధం యేర్పడుతుంది ఒకనిలో ఉండే ఆదర్శమయిన సద్గుణాలు చూచి స్నేహము చేస్తాము ప్రత్యక్షవిషయము వచ్చెటప్పటికి అతని ప్రవర్తన మనకు నచ్చదు అప్పుడు మనకు ఆదర్శములో నమృతము చెడుతుంది

భౌతికగా నున్నప్పుడు వలెనే యెల్లకాలము స్నేహముగా నుండవలెనని కోరుమా దేహసంబంధమగు వాంఛలు కలిగినవోడనే ఆమె అపవిత్రురాలని భావించువారున్నారు కాని అది సరియైనదేనా? దేహవాంఛ అంత అపవిత్రమైనదా?

యోగి యెట్టి వియోగానైనా బరిస్తాడు అతడు పరాత్పరునే భావిస్తూజీవిస్తాడు. వశ్యోపవాసము నిన్ను యోగిగంటే కొంచెము గొప్పవానినే చెప్తుంది యోగికి భావవిధిలోనే ఆనందము. నీకో ప్రత్యక్షములోనూ, పరోక్షములోనూ ఆనందమే. సూర్యకాంతి, నీజా

యెలా ఉంటున్నయో, ఆ విధంగానే ఆదర్శము, ప్రత్యక్షము విడదీయటానికి వీలుకాకుండా ఉన్నవి.

ఎండబోవలెనే నీడలోగూడ పువ్వును వికసించజేయు శక్తులన్నవి మంచులోనూ, చంద్రకిరణాలలోనూ గలశక్తులను సూర్యకాంతి సమకూర్చగలదా? ప్రేమకు గూడ క్రియాకాలము, విశ్రాంతికాలము ఉన్నవి అందువలన ప్రత్యక్షమును ఆశ్రయించుకొని ఆదర్శమును చేరుకోవాలే

5 సార్వజనీన విషయాలను వ్యక్తి విషయాలకు ముడిపెట్టుతుంది వశ్యోపవాసము మనస్ఫూర్తిగా శూద్రయపూర్వకంగా, దైహికంగానూ, ఆత్మీయంగానూ ఒక్కడేవుని ప్రేమించి పర్యతమాలానికిచేరి-సర్వసంగ పరిత్యాగముచేసి భగవంతుని చేరటం ఆదర్శం

పరిపూర్ణప్రేమికుడు తనప్రేమినిని ప్రేమించునప్పుడు ప్రపంచకం మఱిపోతాడు ప్రపంచాన్ని ప్రేమించునప్పుడు ప్రేమిని మఱిపోతాడు. అన్ని మఱివి భగవంతుని ప్రేమిస్తాడు అతడు భగవంతుని ప్రేమించునప్పుడు ఆమె అతనికి వివేకములేదంటుంది. అతడు లెక్కచేయదు ఆమె ఆ మాత్రము ఓర్పుకో లేక పోతే అతనికి ప్రియురాలుగా వుండటానికి ఆమెకు అర్హతలేదు

వశ్యోపవాసము నిర్లిప్తమనేర్పుతుంది. ఇంత బాగా నిర్లిప్తమనేర్చే యితర ఉపాయములు లేవు ప్రేమించినప్పుడు అనన్యంగా ప్రేమించటం వియోగమునందు పూర్తిగా వైరాగాన్ని నేర్పుతుంది వశ్యోపవాసం ఇప్పుడు పూర్తిగా మానవస్వభావము ఉత్తరక్షణమే దీనలాస్యభావము వీనిమధ్య అడుతూఉంటుంది జీవితము పవిత్రులుగాఉండేవారికి మొదటిది తెలియదు శాకికులైనవానికి రెండవది తెలియదు వీని కలయిక ఆరము చేసుకోవాలే. తెలిస్తే నిర్వచింప వీలవుతుంది. ఆయితే నిర్వచనములో మితి వున్నది నాకు మితిలేదు

6 ప్రేమ స్వభావాన్ని వ్యాప్తిచేస్తుంది వశ్యోపవాసము నేను సముద్రాన్ని, కొండలను, నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను మానవులకంటెను వానినే యెక్కువ ప్రేమించేవాడను ఉపవాసమునకు ముందుసంగతి. అప్పుడు పర్యతాలను మొదట ప్రేమించేవాడను. తరువాత సముద్రాన్ని, చివరకు నక్షత్రాలను ప్రేమించేవాడను



ఉపవాసము తరువాత వరుస మారింది పర్వ తాలిమిది నా పార్థివప్రేమ, శాశ్వతములు, శాంతములు నగు స్వర్గపీఠులలో విహరింపగోరుచున్నది

అంతేకాదు. ప్రాణము గలవి యెంత చిన్నవి యెవను నాకు సజాతియైనవి పట్టణాలలోనుంజే హున వులకంటే అరణ్యమృగాలు నాకు యెక్కువ ప్రేమా స్పద ఏగుచున్నవి నా కిప్పుడు మానవుల సహవాసము అక్కరలేకపోవుచున్నది ఎన్నడూ ఏకాకిగా నుండని వానికి ఏకాకిత్వము వస్తే, అతనికి తెలుస్తుంది సహవా సముయొక్క ఆవశ్యకత నాయంతట నన్ను యేకాకిగ నుండనిస్తే, నా కెవరి తోడ్పాటు లేకుండానే ఉత్సాహంగా ఉండగలను

తక్కువరకము ప్రేమతో యెప్పుడూ తృప్తి కలుగదు ఉత్తమజాతి ప్రేమను వ్యాపింపజేస్తే తప్ప మనకు ఆయు రారోగ్యానందములు, కాపట్యములేని ఋజుత్వమూ గోచరింపవు

7 ప్రేమలోని దివ్యత్వాన్ని వశ్యోపవాసము వ్యక్తము చేస్తుంది ఎవరైనా తప్పుచేస్తే నేను సహింప లేకపోయేవాడను నా కప్పుడాబాధ తెలిసేదికాదు మనము ప్రేమించటం తెలుసుకునేదాక పాపియెందుకు పాపము చేస్తాడో మన కర్థంకాదు అప్పటికీ మనము యెవరిని ప్రేమించాలో యెలా ప్రేమించాలో తెలుసుకో

## కంటిజబ్బు-తలనొప్పి

తలనొప్పి ఒక ప్రత్యేకమైన జబ్బుకాదు అవయవ ములు తమతమ పనులను సరిగాచేయకపోవుటవలనను యే అవయవమైనను అనారోగ్యముగా నుండుటవలనను తల నొప్పి కలుగును కంటిజబ్బుకలవారిలో కొందరికి స్లెప్టు డ్యూను, కొందరికి అపుడపుడును తలనొప్పి వచ్చుచుండును కుట్టుపని చేయుట చదువుట మొదలగు పనులను చేయు చున్నపుడు కనులకు శ్రమ పెచ్చుగా నుండును. గాన అపుడు తలనొప్పి చాలపెచ్చుగానుండును ఆ పనులను చేయుటమానివేసినవెంటనే తలనొప్పితగ్గును బడిలోచదు

లనినదే పరిశుద్ధిని పొందటం అంటే నైతికమైన పశ్చాత్తాపము, కాదనీ, మానసికముగాను, దైహికముగా వునర్నిర్మాణ మగుటయనీ అప్పుడు తెలుస్తుంది

తనలో ప్రేమ లేక పవిత్రునివలె కనుపడే (నపుంసక బ్రహ్మచారి) వానికన్న, ప్రేమించుటలో సరియైన ప్రజ్ఞ లేక యెవరినో ఒకరిని ప్రేమించువానియందే దేవత్వ మున్నది వశ్యోపవాసమునందు పరమేశ్వరుని హృదయ సమీపమున చేరుకుంటాము. సుసలోపుట్టిన పృథి ప్రేమ ప్రబోధమూ మొదట పరమేశ్వరునివద్దనే బయలుదేరిన దని మన కప్పుడు గోచరిస్తుంది అప్పుడు ఒకేపని మిగిలి వుంటుంది తా మెవరో వ్యక్తులకు తెలియు నట్లు బోధించి, వారియందణియున్న ప్రేమను వ్యక్తము చేయవలసినదిగా బోధించటం దేహములోనూ మనస్సులోనూ అటంకాలు లేకుండా తొలగించాలె, బయటనుండి నిరోధాలు తొలగించాలె, అజ్ఞానమువలన పొరపాటులు రాకుండా చెసుకోవాలె భయమువలన సందేహము లేకుండా పావాలె.

నిర్మలమై, శక్తివంతమై, పరిపక్వమై, సూర్య కాంతివలె ప్రకాశహాసమగు ప్రేమ పుష్పంలో విక సింపేది, జలధారలో హసింపేది, పక్షిలో పాణేది, నక్ష త్రములో కలలు గనేది, నిశ్శబ్దములో శాంతినిచ్చేది, క్రియుగాలి సిగ్గులో సంజ్ఞజేసే దివ్యమగు ప్రేమ అది ఒక్కటే నిలవాలె

వుచుండు బిడ్డలకు మధ్యాహ్నముపూట మత్తుమాంద్యమును తలనొప్పియును గూడ కలుగుచుండును చిత్తవృత్తము ముచ్చగు చిన్నచిన్న కళ్లజబ్బులవలనను ముఖ్యముగా యాక్సిలు వక్తముగా నుండుట వలనను తలనొప్పి బాధ మిక్కిలిపెచ్చుగానుండును. బిడ్డలకు కళ్లజబ్బులు కుదురు వరకును వారికి పుష్టి, ఆరోగ్యము మున్నగునవి కలుగవు.

కళ్లజబ్బు కలవారికి కనుజామలు నొసలు, కణితలు, కనుగుడ్డు వీటిలో నొప్పి కలుగును.

నిద్రమాలను చూచుట, మోటారుకారులమీద దూర ప్రయాణముచేయుట, దుకొణములను చూచుచు చాల సేపుతిరుగుట, వీటివలన కంటిజబ్బు కలవారికి తలనొప్పి అధికమగును.

# కుచేలసంతానం

భారత ఉపాధ్యక్షుడు

సర్ రాధాకృష్ణగారు

సంసారములోనుండు అన్నది కన్పించాలె నంటే పిల్లలను కనడంలో జాగ్రత్త ఉండవలెను. అంటే పిల్ల కు పిల్ల కుమధ్య ఉండే కాలవ్యవధి నిర యించి ఆ విధముగా తల్లిదండ్రులు బిడ్డలను కనవలెను. ఈ విధంగా సృష్టి క్రియను నిర్ణయించుకోవడము అవసరము

పురుషుడు ఆడదాన్ని బలవంతంచేసి (?) తనకు శిశుసృష్టికి పాల్పడుతూ ఉండటం కూరకార్యం కరుణరహితమైన పని. నిరంతర శిశుసృష్టివల్ల సంసారసౌఖ్యం దెబ్బతింటుంది. వివాహమువల్ల యే ఆనందాన్ని పొందవలెనని పురుషుడు (?) ఆశిస్తున్నాడో ఆ యానందము లు ప్రమేషాతుండి, ఇక తల్లి పిల్లలు కులాసాగా ఉండవలెనని అట్టి కుటుంబాన్ని సరిచూచు కుంటూ ఆనందింపవలెనని పురుషునికి ఉంటే అతడు విధిగా కుటుంబపథకాన్ని అవలంబింప వలెను.

జనాభాను నియమించడం అన్నది యిండి యాలో ప్రథమముగా జరుగవలసినపని దీనిని

నియమించుటకు సంయమనం మార్గంగా ఉండవలెను. అయితే మార్గాన్ని బ్రహ్మచర పద్ధతిని అనుసరించడంవలన నైజప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించినట్లు అవుతుందని భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు వాదిస్తారు. ఇక సహజమైనపద్ధతి యెక్కడ వున్నది? కృత్రిమ గర్భనిరోధసాధనాలు, మందులు మాత్రం సహజమైనవా? ఋతుకాలమును తప్పించి సంప్రయోగము చేయటం సహజమైనదా? నిజానికి యిట్టి పద్ధతులకన్న బ్రహ్మచర్యమే సహజమైనది. అదియే గాంధీగారు బోధించినది. అదియే వేదము బోధించినది. దుష్టవాంఛలను సాత్విక సంపద వలన జయించుట అంటే యిట్టిదే మంచి యేదో చెడు యేదో తెలిసికొని నడచుకొనుటయే ఆమార్గము.

[జన్మనిగ్రహసమస్యపై బొంబాయిలో జరిగిన అంతర్జాతీయ సభలోవారిచ్చిన ఉపన్యాస సంగ్రహము]

## స ర స్వ తి పూ జ

ఎ ది గే పి ల్ల ల ప్ర వ ర్త న

[అలిండియా రేడియో కోర్నికోడ్ స్టేషనులో కొలంబియా-ఎచ్ ఎస్. ఎస్ లారెన్స్ యం. వి. విద్యాశాఖగారి బ్రాడ్ కాస్ట్ ఉపన్యాసము యొక్క ఆంధ్రానువాదము]

ఎదిగే బిడ్డవిషయమున మన మందరము బాధ్యులమై యున్నాము. అందువలన తల్లి

దండ్రులు, గురువులు, యితరులుగూడా బిడ్డ యొక్క ప్రవర్తనవిషయములో యేమిచేయవలెనని ఆలోచిస్తారు. అనేకమంది యిప్పటి పిల్లలు బాత్తుగా అవినయముగా ఉంటున్నారు బాత్తుగా చెడిపోతున్నారు అంటారు. అవినయము కి రకాలు - నీతి, నియమము విద్యకు సంబంధించినవి. అవిభయమును గురించి

ఆలోచించుకునేటప్పుడు మనకు మానసిక శాస్త్రము తెలిసియుండవలెను. అప్పుడు అసలు వినయము అంటే యేమిటో, అవినయము యేమిటో తెలుస్తుంది. ప్రతిదినమునకు సంబంధించిన అనేక విషయాలు దీనిపై ఆధారపడి ఉంటవి. మంచి వినయము, సిగ్గు, తెలివి, ఆరోగ్యము, సౌఖ్యము ఉన్నప్పుడే బిడ్డ అభివృద్ధికి వస్తాడు.

౨

వినయము అనే మాట అనేకులకు అనేక విధాలుగా అర్థమవుతుంది. బడిపంతులు, అతని చేతిలో బెత్తిము, కోదండము, గుంజీళ్ళు, కొరడాదెబ్బలు గుర్తు వస్తుంది కోపదారితండ్రి గ్రుడ్లురిమి కోపంతో “చావకొట్టితేగాని బుద్ధి రాదు” అనటం జ్ఞాపకం వస్తుంది ఇంకా కొందరికి కాడిపిల్లలు జ్ఞాపకం వస్తారు తల్లి తండ్రులు పిల్లలుచెప్పినమాట వినటంలేదనో దాచిన వస్తువులు యెత్తుకుని పొతున్నారనో అబద్ధాలు అడుతున్నారని టక్కరుతనము చేస్తున్నారనో బాధపడుచుందురు చదువు చెప్పే ఉపాధ్యాయుడు బిడ్డ పాఠశాలలో అల్లరిచేస్తున్నాడనో, చెప్పినది వినడనో, తోటి పిల్లలను బాదుచున్నాడనో, చెప్పినమాట వినక యెదురు తిరుగుతున్నాడనో బాధ పడుచుండును మనపిల్లలు బుద్ధిమంతనంగాను, వినయంగాను ఉంటే అభ్యుదయము కలుగుతుందని మనకు తోచునుగదా. అయితే బుద్ధిమంతనము, వినయము యెలాగంటిది? అది యేమిచేస్తే వచ్చును.

పటాలములో సిపాయిలకు నేర్పే వినయమా! అక్కడ సేనాధిపతి యేమి చెప్పినాది సిపాయి వెంటనే చేయవలెను. కారణము

అడుగరాదు. తిరిగింపరాదు. సంశయింపనూ రాదు సేనాధికారియే సర్వాధికారి చెప్పినట్లు చేయకపోతే కాలుస్తాడు.

పిల్ల నిప్పుమీద చెయ్యిపెట్టితే చేయి కాలుతుంది. కాల్చుకొని నిప్పు గుణమును తెలిసికొనినట్లు ప్రతివిషయము తాను తప్పు చేసి నష్టపడి తెలుసుకో వలసినదేనా?

3

శిక్షించి, లేక బహుమతులిచ్చి పిల్లలను వశపర్చులను చేసుకుందామా? శిక్షించటం అంటే దెబ్బలు కావచ్చు. తిట్లు కావచ్చు వారికి యిష్టమైన దానిని నిరాకరించటం కావచ్చు లేక కోపించటం కావచ్చు అప్పుడు బిడ్డ తన కిష్టమైన దానిని వదలుకోటం యిష్టము కాని దానిని భయమువలన చేయటం తటస్థిస్తుంది అలా చేస్తామన్నమాట చెప్పినట్లు చేయకపోతే ఏకాంతవాసము, అన్నము పెట్టకపోవుట జరుగుతుంది. ఇంత కఠినమైన నిర్బంధము చేస్తే బిడ్డలో సహజంగా ఉండే అభిరుచులు ఆరిపోతవి కఠినశిక్షలలో యింకో దోషము అది సక్రమశిక్షణముకాదు అక్రమ శిక్షణము. గురుశిష్యులమధ్యఉండవలసిన అనురాగ విశ్వాసములు కఠినశిక్షలో యెలా ఉంటవి నీవెంతబాగాకొట్టితే వాడు అంతగానూ చెడిపోతాడు. కఠనశిక్ష అయోగ్యతకు చికిత్స అయితే దెబ్బలుకొట్టి, తిట్టే యంత్రము ఒకటి కనిపెట్టటంమంచిది కఠినశిక్షఅంటే బిడ్డయొక్క అభివృద్ధిని అవరోధించటం అన్నమాట. పోతే బహుమతులివ్వటం మంచిదే. కానిఅదిలంచం అనిపించుకునేటంత దిగువమట్టానికి పోరాదు. బహుమతులతో యోగ్యతను క్రయం పొందటంగా నుండనూ రాదు.

౪

బిడ్డల క్రమశిక్షణకు మంచి అభిప్రాయము యింకోవిధంగా ఉంది. మందియొక్క నిందా స్తుతులుగూడ బిడ్డయొక్క వర్తనలో మార్పులు తెస్తవి. అయితే అల్లా వచ్చిన ప్రవర్తన ప్రతిమమైనది. సహజమైనదిగాదు మందిమీద ఆధారపడే స్వభావము యేర్పడితన అభిప్రాయసారము గాకుండా మందియొక్క యిచ్చకానికి లొంగిపోవటం వస్తుంది. భయంచేతా, శిక్షలను భరించలేకా, వచ్చే యోగ్యతలో స్వావలంబకగాని ఆత్మవిశ్వాసముగాని ఉండవు. బయటి నిర్బంధ భయమే అతని మనస్సును అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. గుర్రాన్ని మెడకు తాడు పెట్టి లాకు-పోతావు నీటిదాకా వస్తుంది. కాని నీరు త్రాగించటం ఎవరిచేత నవుతుంది? కనుక బిడ్డకు శిక్షణ యివ్వటం అంటే అది అతని దైహిక, మానసిక అభ్యున్నతికి తోడుపడేదిగా ఉండాలె.

౫

అయితే సహజమైనశిక్షణ యెలా ఉండాలె నని ప్రశ్న వస్తుంది. మొదట శిష్యుడు, శిష్యత్వం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుంటాము. శిష్యులు అంటే విద్య, వినయము నేర్చుకునే వారు శిక్ష అంటే శిష్యుని మనస్సు బాగు చేయునది. శిక్షయొక్క పరమావధి వ్యక్తియొక్క ఉత్తమమైన నైతిక వర్తనము. అది స్వయముగా బుద్ధిపూర్వకముగా అవలంబించే యమ నియమాలవలన వస్తుంది అది వ్యక్తితన ఆదర్శాలకు అనుగుణ్యంగా తానుగా అవలంబింపవలసినది. అనగా నిజమైనశిక్ష స్వయంగావిధించుకొని అవలంబింపవలసినదిగా ఉంది. దీనివలన మాత్రమేయోగ్యత వస్తుంది.

దీనిలో కృతకత్వములేదు. దేనితోనూ వైరుధ్యము ఉండదు. ఇది బయటినిర్బంధముచేత అవలంబించేదిగాదు. తమ ఆదర్శములను అందుకొనుటకై ప్రేమతో, దీక్షతో స్వయంగా అవలంబించేది శిక్ష ఇదియే సక్రమపద్ధతి ఉత్తమ పద్ధతీగూడ. బయటి నిర్బంధము లేకుండా, ఉచితరీతుల యోగ్యత సంపాదించుటకు ఉపాయములను అమర్చుట నేటి విద్యా విధానముయొక్క విధి. బయటి నిర్బంధము యెంత తగ్గించుటకు అనువైతే అంతగా తగ్గింపవలెను అట్టిశిక్ష లోపలినుండి మానసిక కారణాలతో వస్తుంది. స్వయంశిక్షణతో యోగ్యతను సంపాదించు వసతులను, బడిలోను, యింటిలోనుగూడ కల్పింపవలెను. బిడ్డ యెందుకు శిక్షకు లొంగక చెడిపోవుచున్నాడో మనము తెలుసుకోవలెను అయోగ్యతకు బిడ్డలను నిరంతరము నిందించెవారున్నారు. బిడ్డయొక్క స్వభావమునకు పరిస్థితులు తోడుపడి బిడ్డయొక్క యోగ్యత రూపొందును. అందువలన బిడ్డ చెడిపోయినప్పుడెల్ల అతని సహజ స్వభావమునకు పరిస్థితులుగూడాతోడుపడినవి అన్నమాట. పరిస్థితులు అంటే మన సంఘము, విద్య, మాతాపితలు బిడ్డలో మార్పురావాలె. పరిస్థితులుగూడ మారాలె. బిడ్డపుట్టినప్పుడే దుర్మార్గుడుగాపుట్టలేదు. పుట్టి పరిస్థితులవలన దుర్మార్గుడైనాడు. బిడ్డలు సహజంగా పోకీరీవారు గారు బిడ్డదృష్టితో చూస్తే అతని యోగ్యతకు పరిస్థితులు సహాయము చేయలేకపోయినై. మనయింటి స్థితియొక్క ప్రాధాన్యము యిందువలననే. తగవులాడే తల్లిదండ్రులు, యితరవిధాల శాంతిలేని గృహాలు బిడ్డలను పాడుచేస్తవి. అట్టి యిండ్లలో

పెరిగిన బిడ్డలే సంఘముగొంతు పట్టుకునేది. బాత్తుగా అదుపులేకపోయినా, కాల రాచి శిక్షించినా బిడ్డలు చెడిపోతారు. తండ్రి కోపధారి అయి కరినశిక్ష చేయటమూ, తల్లి అతి గారాబముచేయటం ఉంటే ఆబిడ్డ తప్పకుండా చెడిపోతాడు. అతి కరిన నియమాలను అవలంబింపవలసివస్తే గూడ బిడ్డ చెడిపోతాడు. నియమాలు ఉండవలెను. అవలంబించటమూ ఉండవలెను. బడిలోనూ, ఇంటిలోనూ జరిగే కార్యకలాపములకు అనుగుణ్యముగా ఉండవలెను. నియమములు, వానిని అవలంబింపజేసేవారు, అవి న్యాయమైనవనీ, అవసరమైనవనీ బిడ్డకుగూడ నమ్మకంకలిగితే తప్పకుండా అనుసరిస్తుంది.

౬

బడి కార్యక్రమము బిడ్డకు సరిపడకపోవటంతో అవినయము ఆరంభము అవుతుంది. బడిగంటలు యెగగొట్టేవారు, యెదురుతిరిగేవారు నిష్కారణంగా చేయరు. కొన్ని కారణాలు ఉంటవి. మంచిపాఠశాలనుండి చెడ్డ పిల్లలైనను పారిపోరు. బడి చెడ్డదైతే మంచి పిల్లలైనా పారిపోతారు ఉపాధ్యాయునిబిత్తిడి యెక్కువఅయితే యెంత వినయవంతులైనా యెదురుతిరుగుతారు. సంఘముగూడ బిడ్డలను సుఖంగా పెరుగనీయకపోతే వారు అవినయము నేర్చుకుంటారు. సంఘము, గృహము, పాఠశాల అవినయమును కలిగిస్తవి.

నిజమైన క్రమమైన శిక్షణ బిడ్డలలో కలిగించుటకు మనవంతు పని యేమిటి? బిడ్డకు ప్రధానముగా కావలసిన అవసరములెల్ల తీర్చవలెను. ఏవో కొన్ని అభిరుచు లుంటవి. అవి చెడ్డవికానిచో తీర్చుటకు శక్తికొలది ప్రయత్నింపవలెను. కొన్ని సహజమైన, స్వభావము

లుంటవి. వానినిగూడ గుర్తుంచుకోవాలి. బిడ్డకు సహజమైన అవసరము తీర్చక నిరాకరించినప్పుడు ఆబిడ్డకు వైముఖ్యం ఆరంభించును. దాని అభిరుచులను గుర్తుపట్టి తోడుపడక నిరాకరించితే యెదురు తిరుగవలెననే కోరిక బిడ్డలో ఆరంభ మవుతుంది. బిడ్డ యొక్క ప్రవర్తనకు మూలమైన అవసరములు, అభిరుచులు యేమిటో తెలిసికొనుటకు మిక్కిలి శ్రద్ధగా ప్రయత్నింపవలెను. అతనియిల్లు, సంఘము, బడి అవి అతని అవసరములను, అభిరుచులను గ్రహించి తోడుపడుచున్నవో లేదో గూడా పరిశీలించి తెలిసికొనవలెను. అప్పుడే బిడ్డయొక్క అవినయము యొక్క మూలమేదో గుర్తుపట్టి తొలగింపగలడు. అందుకుగాను పెద్దలు బిడ్డలతో కలసి మెలసి ఉండటం నేర్చుకొనవలెను. లెక్క, వ్రాయుట, చదువుట అరెత్తిటిక్ రైటింగు రీడింగ్ అనే విషయాలకు తోడు కలసియుండుట రిలేషన్ షిప్ అనే నాలుగవ విషయం కూడా ఉండేనే బిడ్డ అభివృద్ధి పొందటం. బిడ్డను తనతో తుల్యంగా మన్నించి, విశ్వసించి, స్నేహముగా ఉండజాలకపోతే వారితో పెద్దలు కలిసి యుండజాలరు. ఇట్లు కలసియున్నప్పుడు విద్య, వినయము బిడ్డకు అబ్బును. బిడ్డకు సహజమైన అభిరుచులను అనుగుణ్యముగా అభివృద్ధి పొందుటకు పెద్దలు తోడుపడవలెను.

౭

బిడ్డలలో వ్యక్తిత్వము గ్రహించే సామర్థ్యము నిర్మాణశక్తి, నిగ్రహసామర్థ్యము, అభిలాష మొదలగునవి యెల్లగలవు. తమకు గల శక్తిననుసరించి వారు ప్రవర్తించెదరు. వారి సహజ శక్తిసామర్థ్యములను యుక్తమైన మార్గములకుమరలించిన అవి వారిని, సంఘాన్నిగూడ

బాగుచేస్తవి. నిర్మాణాత్మకమును, ఉపయోగ కరము నగు పని, యితరులతో సరియైన సాహచర్యమును ప్రోత్సహించు ప్రణాళికను యేర్పరచినయెడల బిడ్డలు సంతోషముతో ఆ ప్రణాళికను అనుసరించెదరు. అప్పుడే వారి యందు వినయము ఆరంభ మవుతుంది.

ఇల్లు, బడి, సంఘము, అన్యోన్యముగా కలసి బిడ్డకు యిట్టి ప్రణాళికను యేర్పరచి అనుసరించుటకు వసతులను కలిపింపవలెను.

౪

పాఠశాల అవినయము నేర్చు కు నే చోటుగా నుండగూడదు పాఠశాల పద్ధతి, ఉపాధ్యాయుని వ్యక్తిత్వము, పాఠాలక్రమము బడికి సంబంధమైన ఇతర కార్యకలాపములు, ఇవన్నియు ఉన్నతమైనవిగా నుండవలెను. బడి యు గృహమును విద్యార్థిని మన్నించేవిగా నుండవలెను. అతని వ్యక్తిత్వమును, శక్తి యుక్తులను లెక్కచేయునవిగా నుండవలెను ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము ఉంటేగాని స్వరాజ్యము స్వరాజ్య మనిపించుకోదు. స్వరాజ్య ముంటే గాని ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము నిలువదు. బాధ్యతలను వప్పగిస్తే బిడ్డలు వానిని నిర్వహింప శ్రద్ధ తీసుకొందురు. సంఘమునకు హితమగు ప్రవర్తన బిడ్డలలో కలుగుటకు నిరంకుశము తగదు స్వాతంత్ర్యములోనే ఉచితమగు యోగ్యత కలుగుతుంది. మదరాసు రాష్ట్రంలో ఆరంభించిన (సిటిజన్ షిప్) పౌరసత్వ ప్రణాళికలు యిందుకు తోడుపడుతవి.

౫

అవసరమైనప్పుడు స్తుతించి, చిన్న బహు మతులిచ్చి బిడ్డలను ప్రోత్సహించుట మంచిది. నిందించటం, శిక్షించటం బిడ్డను చెడగొట్టు ననుట పెద్దలు గ్రహించి ఆచరించుట నేర్చు కోవలెను. శిక్షించినప్పుడు బిడ్డ తన బాధ్యతలనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. కనుక దండన మాని, సామ, దాన పద్ధతులలో బిడ్డను బాగుచేయ ప్రయత్నింపవలెను. శిక్ష వేస్తారేమో అనేభయంతో ప్రవర్తన బాగుచేదామనే ఆశ పెద్దలు మానవలెను. బిడ్డలు కేవలం శిక్షకు వెంటి మంచిగా ఉండటమూ సరియైనదికాదు. లేనిపోనిస్తులిచేయటం అనేకులు యెఱుగుదురుగాని, ఉన్న సుగుణాన్ని మెచ్చుకోవటం కొద్దిమందికే తెలియును. దీని వలన బిడ్డలు బాగు పడెదరు. నిందిస్తే, దూషిస్తే, దండిస్తే చెడిపోతారు.

అన్నిటికన్న ముఖ్యంగా ఎదిగేబిడ్డకు మన ప్రేమ, అవసరము. ఆదరణ, సంరక్షణ అవసరము. ప్రేమ లేనిచోట అవినయము, పొగరు బోతు తనము ఆరంభం అవుతవి. ప్రేమఉంటే బిడ్డలలో వినయము, అడకువ పుట్టుతవి. సాంఘిక బాంధవ్యములు ద్వేషమువలన నశిస్తవి. దానితో సంఘమంటే రోత కలుగుతుంది. కనుక బిడ్డలయెదుట పెద్దలు దయగల మానవులవలె వర్తింపవలెను. వారికి స్వయం నిగ్రహమువలన, స్వయం నియమనమువలన యోగ్యత సంపాదించుకోటం పెద్దలు నేర్పవలెను దానితో వారు ఉన్నతాదర్శములను అందుకొందురు. స్వయంనియమనము వలన నిజమైన యోగ్యత వస్తుంది.



# ఆ రో గ్య సూ త్రా లు

శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్యగారి ప్రవచనము

ఇటీవల సెప్టెంబరు 15 వ తేదీన బెంగుళూరు నగరములో శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్యగారి 92 వ జన్మదినోత్సవము జరుపబడినది. ఉత్సవమునకు శ్రీ మైసూరు మహారాజావారు అధ్యక్షత వహించారు. ఆసభలో శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్యగారు పువన్యసిస్తూ, మానవుడు దీర్ఘాయుష్మంతుడు గాను, ఆరోగ్యవంతుడు గాను పుండవలెనంటే, కొన్ని నియమములు తప్పకుండా ఆచరించి తీరవలెనని యీ క్రింది సూత్రములు నిర్వచించారు. శరీరమునకు సంబంధించినవి నాలుగు, మనస్సుకు సంబంధించినవి మూడు. ఈ నియమములను క్రమము తప్పకుండా ఆచరిస్తే, మానవులు ఆయురారోగ్యాభివృద్ధులు బడయగల రనుటకు సందేహమేమీ లేదు.

శరీర నియమములు

1. సరిగా వేళకు భోజనము
2. రోజుకు ఆరు మొదలు యెనిమిది గంటలు నిద్ర.
3. బహిరంగ ప్రదేశములోగాని కార్యాలయములో గాని రోజుకు యెనిమిది గంటలు పని.
- 4 ప్రతిరోజూ తప్పకుండా మూడునాలుగు మైళ్ళు నడక రూపంలో వ్యాయామము. నడకయొక్క ప్రాశస్త్యమును గురించి వారి లా సెలవిచ్చారు.

నా జీవితములో నడకకు యెక్కువ ప్రాముఖ్య మిచ్చాను. మూడు నాలుగు మైళ్ళు నడచుటకు సాయంకాలం వేళ నాకు తీరిక చిక్కకపోతే, యిరవై నిమిషాలపాటు, మాయింటి ఆవరణలో పరుగెత్తుతాను. ఈ పరిశ్రమవల్ల శరీరావయవము లన్నిటికి, రక్తం ధారాళముగా ప్రవహిస్తుంది నేను 90 యేళ్ళు దాటేవరకు ఆ రోగ్యం గా జీవించగలిగా నంటే, నేను ఆచరించుచున్న ఈ నాలుగు సూత్రాలే ముఖ్య కారణమని నా పుద్దేశము. ఈ వయస్సులో కూడా చదవటానికి నేను కళ్ళ అద్దాలు పువయోగించను. ఎంత చిన్న శబ్దమైనా, నా చెవులకు స్పష్టముగా వినబడుతుంది ఇంతవరకు చేతులకు వణుకు యేలాంటిదో యెరుగను.

మానవు డీలోకములో జయప్రదముగాను, ప్రయోజన కరముగాను, పనులు నెరవేర్చుకోవలెనంటే, మనస్సుకు సంబంధించిన యీ మూడు నియమము లవలంబించు టవసరము.

- 1 సంతోషము
2. ధైర్య సాహసములు
3. నిర్భయత్వము

బహిరంగ స్థలములో, గాలిలో వ్యాయామము చేసినందువల్ల, ఆత్మ మన శ్శరీరములు మరల, మరల, యెలా నవచైతన్య విలసిలము లవుతాయో వారు ఇలా వివరించారు.

1903 సం॥లో నేను ఒక దినపత్రికలో యీ క్రింది విషయం చదివాను అది నా మనసులో నాటుకున్నది. దాని నాచరణలో పెట్టాను.

ప్రకృతి ఒక బ్రహ్మాండమైన (బ్యాంకు) ధనాగారము. దానిలో ఆరోగ్యము, సౌఖ్యము, సుస్వభావము, చమత్కృతి, సుదృష్టి యను ధనరాసులు వెల్లికొల్లులుగా వుంటవి. నిత్యము తనను ఆరాధించే భక్తుల యందు, ప్రకృతిమాత అపారమైన దయ కలిగి వుంటుంది. ఆమె నివాసము, నీ యింటికి పది మైళ్ళదూరములో నున్నది. అచ్చటికి పరుగు పరుగున వెళ్లుము ఆమె ధనసంచయమునుండి నీకు యెంత కావలెనంటే అంత తీసుకో నిస్తుంది.

అరవై యేళ్లకే వృద్ధాప్యం వస్తుందని కన్నడభాషలో ఒక సామెత వున్నది. పేక్షి

యర్ మహాకవి పూర్వమెప్పుడో, మానవ జీవితమును యేడు ఘట్టములుగా విభజించి చివరి రెండు ఘట్టములలో మొదటిది, శరీర మనోదార్బల్యమని, రెండవది, ద్వితీయ శైశవమనీ వర్ణించాడు కాని పాశ్చాత్యదేశములలో, యిప్పుడు ఘట్టకు యీ సామెతలు, వర్ణనలు చెల్లుబడి కావటములేదు. పశ్చిమ దేశవాసులలో చాలమంది మనకంటే హెచ్చు కాలమువరకు, వృద్ధాప్యమును దరిజేరనియ్యక శరీర సౌష్ఠవమును చక్కగా కాపాడుకుంటున్నారు. వయస్సుకు సంబంధించిన లోపము లెంత తీవ్రరూపములో నున్నను వారు వానిని లెక్కచేయక, చేతనై నంతవరకు, జీవితనాకను చక్కగా నడుపుకొని పోతూ వుంటారు.

లా ఫాంటీను చెప్పినట్లు “చావుకంటే, బాధలతో కూడిన బ్రతుకే మంచిది.”

బాధలు లేకుండా బ్రతుకటమో ?

## ఆత్మశుద్ధి

1. ఆత్మశుద్ధి కలిగియుండు, పరమేశ్వరుడు నిన్ను సర్వవిధములూ కాపాడుతాడు

2. ఆత్మశుద్ధి కలిగియుండటమే సత్పురుషుని లక్షణము.

3. ఆత్మశుద్ధి కలిగియుండు. నిత్యసంతోషిగా వుంటావు

4. పరిశుద్ధాత్ములు యెన్ని కష్టములైనా ఓర్చుకుంటారు. అపదలు పైబడ్డకొద్దీ ఆనందిస్తూవుంటారు.

5. దురాత్ములు నిత్య భయకంపితులు, అశాంతులు

6. సత్పురుషులకు, ఆనందము వారి ఆత్మలోనే వుంటుందిగాని లోకుల పొగడ్తలో వుండదు.

7. ఆత్మశుద్ధి కలవాడవైతే, మృత్యువు నిన్ను భయపెట్టజాలదు.

8. దైవభీతి, ఆత్మశుద్ధిలలోనే, నిజమైన స్వేచ్ఛ, నిర్మలమైన ఆనందము ఉన్నవి.

(క్రీస్తు అనుకరణ)

# న డ క ప్ర భా వ ము

నల్లపాటి హనుమంతరావు



అదివరకు బాంబాయిలో వార పత్రికగా వుంటున్న ఆంధ్రపత్రిక, దినపత్రికయై 1914లో మదరాసు వచ్చింది అది దినపత్రిక అయిన కొద్దిరోజులకే మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం ప్రారంభమైంది. నేను అందులో సహాయ సంపాదకుడుగా వుండేవాణ్ణి ఆరోజు లలో ఆంధ్రపత్రిక ఆఫీసులో 5, 6 గురికంటే సహాయసంపాదకులుండేవారుకాదు యుద్ధసమయముగనుక, తెలిగ్రాములు జడివాసవలె రాత్రిం బవళ్లు కురుస్తూనేవుండేవి ఉన్న 5, 6 గురికీ పూపిరిసలపని పనివుండేది దాంతో నా ఆరోగ్యం బాత్తుగా చెడిపోయింది నాలుగైదు అడుగులు నడిస్తే బలహీనంవల్ల యేడుపు వచ్చేది. వెంటనే శలవుపెట్టి స్వగ్రామమగు మంగళగిరి వచ్చివేశాను. నాకు చిన్నతనము నుండి ప్రకృతి చికిత్సయందే ప్రీతి మెండు కాబట్టి ప్రకృతి చికిత్సకులలో జగద్విఖ్యాతుం డగు బెర్నార్ మేక్ ఫేడన్ వ్రాసిన, “సుప ర్బువైటాలిటీ” అనే గ్రంథం ప్రత్యేకంగా అమెరికానుండి తెప్పించి చదివి, దానిలో చెప్పినట్లు చేశాను. దానిలో ఆహారమునకు, నడకకు యెక్కువ ప్రాధాన్యం యిచ్చారు.

నేను వుదయాన్నే లేచి, కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, పానకాలస్వామి కొండమెట్లు ఓపి నన్ని యెక్కేవాణ్ణి ఆ కమ్మని కొండగాలిలో కొంతసేపు విహరించి, దిగివచ్చి అప్పుడు పిండిన ఆవుపాలు, పావుసేరు తాగేవాణ్ణి. ఆవుపాలు, పండ్లు, గోధుమరొట్టె నాకారోజు లలో ముఖ్యాహారము.

క్రమంగా రోజు రోజుకు కొన్ని మెట్లు హెచ్చించుకుంటూ, కొద్దిరోజులలో స్వామి గుడికి చేరగలిగాను ఆరోగ్యము క్రమముగా కుదుటబడసాగింది తరువాత రివ్యూ రివ్యూన కొండనత్తము చేరగలిగాను కొన్ని రోజుల తరువాత సాయంకాలమువేళ మంగళగిరి బెజ వాడ రోడ్డున నడక ప్రారంభము చేశాను. ప్రతిరోజూ నియమంగా 4, 5 మైళ్లు నడిచే వాణ్ణి. నేను అతివడిగా నడిచేవాడను. నాతో ఒక స్నేహితుడు వచ్చేవాడు ఆయన నాతో నడవలేక పరుగెత్తేవాడు మేక్ ఫేడన్ నడ కకు ఒక వుపాయం చెప్పాడు ఆ వుపాయం ప్రకారం నడిస్తే రోజు రోజుకు శరీరానికి జవ సత్వాలు, తేలికదనము, మనస్సున కమితో తాహము, ఆనందము కలిగితిరుతవి. “నడచే మనిషిని వెనుకనుండి యెవరైనాచూస్తే, ఆ నడిచేవాడు ముందుకు పడి పోతాడా అన్నంత వడిగా నడవవలెనని మేక్ ఫేడన్ చెప్పాడు”. నేను అలాగే నడచేవాణ్ణి నడ చినకొద్దీ నడుముకు, పిక్కలకు యెక్కడలేని బలమూ వచ్చేది. ఇంకా యెంతదూరమైనా నడవాలనే వుత్సాహం పొంగుతూ వుండేది. నాకు ఆరోగ్యకరమైన ఆకలి వుట్టింది. తిన్న తిండి చక్కగా జీర్ణమై, కాలవిరేచనం ఔతూ వుండేది ఇలా ఒక్క నెలరోజులు చేసేటప్ప టికి పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం కలిగింది.

నడకవల్ల శరీరమునందలి భాగములన్నిటికీ కాళ్లకు, చేతులకు, నడుములకు జీర్ణాశయ మలాశయములకు మెదడుకు, గుండెకు లివరు

స్నేహులకు ఒకటేమిటి అన్ని అవయవములకు మంచి బలం యేర్పడుతుంది. అన్ని భాగములకు రక్తంధారాశంకగా ప్రవహిస్తుంది. ఎక్కడలేని పుష్కలత ఆనందములు కలుగుతాయి. మేక్ ఫేడన్ చెప్పినట్లు అతివేగంగా నడిస్తే, లాభం కలుగుతుందిగాని, పుసూరుమంటూ చచ్చు నడక నడిస్తే యేమీ పుపయోగంవుండదు.

మేక్ ఫేడన్ న్యూయార్కు పట్టణమునకు 7, 8 మైళ్ళదూరంలో నివసిస్తాడు. ప్రతిరోజూ యీ యేడనిమిదిమైళ్ళు నడచి పట్నంలో పున్నత కార్యాలయానికి వచ్చి సాయంత్రం వరకు పని మాచుకొని మళ్ళీ నడచి యింటికి వెళ్ళుతాడు. ఇప్పుడు ఆయన వయస్సు 84 సంవత్సరాలు ఇప్పటికీ యిదేపద్ధతి చక్కని ఆరోగ్యం అనుభవిస్తున్నాడు. ఎనుబదినాలుగు సంవత్సరముల వయస్సులోగూడా తాను పరిపూర్ణారోగ్య మనుభవిస్తున్నననీ, తా నవలించిన పద్ధతు లవలంబిస్తే యెవరైనా అటువంటి ఆరోగ్య మనుభవించ వచ్చుననీ, లోకమునకు చాటుటకుగాను యిటీవల మేక్ ఫేడన్ 1952 సెప్టెంబరులో 1 వ తే దీ న ప్యారిస్ నగరముమీద వెయ్యి అడుగుల యెత్తున ఆకాశములో యొగురుచున్న విమానమునుండి కిందపడ్డా దెబ్బతగలని కవచము (మిస్సైల్ లైఫ్ జాకెట్) తొడుగుకొని నేల మీదికి దూకాడు. ఈ వయస్సులో యింత సాహసపు పనికి దిగాడంటే ఆయన యెంత హుషారుగా వున్నాడో, మనము శులభముగా పూహించవచ్చు. సెప్టెంబరు 21 వ తేదీ "ఇలస్ట్రేటెడ్ వీక్లీ"లో ఆయన విమానమునుండి దూకి, నేలమీద నిలచియున్న ఫోటోకూడా వేశారు. మనిషి దిట్టంగా వున్నాడు.

ఈ వయస్సులో యిటీవల మళ్ళీవెళ్లి చేసుకున్నాడని చదివినట్లు నాకు జ్ఞాపకము. గాంధీమహాత్ములవారు చనిపోవు వరకు ప్రతి రోజూ తప్పకుండా నాలుగు మైళ్ళు నడుస్తూ పుండేవారన్న సంగతి మనకందరకు తెలిసినదే అందువల్లనే వారు రోజుకు 20, 21 గంటలు కూడా పనిచేయ గలిగేవారు.

సర్ మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యగారికి 15-9-1952 వ తేదీకి 92 యేళ్లు నిండినవి. వారు మొన్న బెంగళూరులో పుపన్యసిస్తూ ప్రతిరోజూ నాలుగు మైళ్ళు నడవటం తమకు చాల కాలమునుండి అలవాటనీ, నడుచుటకు అవకాశము లేనందున, తమ ఒంగళా ఆవరణలో ఇరవై నిమిషములపాటు పరుగెత్తుతామనీ, కంటికి అద్దాలు లేకుండా చూపు పున్నదని చెవులకు మాటలు చక్కగా వినబడుతాయనీ, చేతులకు వణుకు లేదనీ, యీ యింద్రియములన్నీ యిలాంటి ఆరోగ్య స్థితిలో పటుత్వముగా వుంటానికి కారణం నడక యేననీ, సెలవిచ్చారు. ఇంతకన్నా నడక ప్రభావమును గురించి యింకా వేరే సాక్ష్యం యేమి కావలె ?

శరీరావయవము లన్నిటికి, సహజమైన పద్ధతిలో పని కల్పించుటలో నడకకు ఈతకు మించిన వ్యాయామము మరియొకటి లేదు. కాని వీనివలెనే ఆరోగ్యదాయకమై ఆర్థికముగా కాస్తా కూస్తో ఆదాయము నిచ్చునది తోటపని. దొడ్డిలో చెట్లపాదులు, కూరమళ్లు పూలమొక్కలు పెట్టుకొని నిరంతరము వాటి కవసరమగు కృషి చేయుచుండుట కూడ మంచి వ్యాయామమే. తోటలు, దొడ్లు గల వారు తమ తీరిక సమయమును యీ పనికి

వినియోగపరిస్తే, కుటుంబమునకు మేలు, శరీరమున కారోగ్యము, కలుగుటేగాక కాయకష్టము చేయుట, గౌరవమున్న విషయము తమ పిల్లలకు నేర్పిన వారైతారు. ముందు ముందు కాయకష్టమున కెక్కడలేని విలువ, గౌరవము రాబోతున్నది. మన ప్రధాని నెహ్రూపండితుడు మొన్న మదరాసు వచ్చినప్పుడు, కాయకష్టము గౌరవ ప్రదమైనదనీ, విద్యార్థులు, దేశసేవకులు తప్పకుండా కాయకష్టంచేయవలెననీ పలుమారు నొక్కిచెప్పినసంగతి మనము మరచిపోక ఆచరించవలెను.

రో గు ల కు స ల హా

(828-వ పేజీ తరువాయి)

పుకు పెట్టి వత్తెడివాడను. అట్లు కొంతసేపు చేయగా ద్రవము స్రవించి నాకు తృప్తి కలిగించెడిది. ఆలోచన లెప్పుడు స్త్రీమీదకు పోయెడివి. పార్యపుస్తకముమీద దృష్టి యుండెడిదికాదు. అప్పుడే నాజుటు కొద్దిగా నెరియుచున్నదని నా మిత్రులు చెప్పినారు. 3 వది చురుకుతనము పోయి మందకొడినై పోయినాను 4 ఎప్పుడు ఏకాంతముగానుండి మనస్సులో ఏవో గాలిమేడలు, కట్టుచుండెడివాడను. మిత్రులతో తిరిగెడి వాడనుకాను.

ఇంటర్ ఐపోయినది. కాలేజీకి రెండవ వానినిగా మాత్రము వచ్చినాను.

తరువాత యూనివర్సిటీలో చేరినాను. చేరి రెండుసంవత్సరములైనది. ఈ రెండేళ్లలోను హస్తలాఘవము చాల అనర్థదాయకమని గ్రహించి సాయశక్తుల మాన ప్రయత్నించి నాను కాని ఆప్రయత్నములన్నియు వ్యర్థమై

నవి. ఇక ఈ దురలవాటు మానలేనేమో అనిపించుచున్నది.

ఇక ఇప్పటి నావరిస్థితి (1) తలజుట్టు చాల వరకు పూర్తిగా తెల్లబడి రాలిపోవుచున్నది. (2) పూర్తిగా మందకొడినయినాను. (3) ఎల్లప్పుడు ఏకాంతంగాఉంటూ ఎవరితోను అంత మాట్లాడుటలేదు I became a neurotic with all the attendant qualities fear, timidity, repelling Society lacking in drive and push indolence, drowsiness etc.

4. నా బుద్ధి తీక్షణత పూర్తిగా నశించినది. మా పార్యపుస్తకము లేమాత్రము అర్థము చేసికొనలేకుండాఉన్నాను. నాకు మార్కులు బాగా తక్కువ వచ్చుచున్నవి. ఫే లవుడు నేమోయన్న భయముకూడ పీకుచున్నది.

5. (a) కంటిదృష్టి రోజు రోజుకు తగ్గి పోవుచున్నది నిరుడు జూలైలో - 2. 25 పవగుగల కంటిఅద్దము వాడమని ప్రిసిక్ష్ షన్ ఇచ్చినారు. నే నది కొనలేదు. మరల మార్చి 1952 లో పరీక్ష చేయించుకొంటిని. అప్పుడు - 1. 0 Spherical lens 1. 25 సిలెండికల్ లెన్సు వాడమని చెప్పినారు. ఎడమ కంటికి సిలిండికల్ లెన్సుపవరు ఎక్కువ (1. 5) కాని కళ్ళజోడు పెట్టుకొనుటవలన ఇది నయా మహదేమోనని మీ ప్రకృతి ఆఫీసునుండి సేచుతల్ క్యూర్ ఆఫ్ ఐడిఫెక్టు తెప్పించుకొని దానిలో చెప్పిన ట్రీటుమెంటు ఫాలో ఐనాను కాని ఫలితములేదు ఇప్పుడు రాత్రి పుస్తకము చదువుట కష్టమగుచున్నది.

(b) నా కళ్ళలో కాంతి, తగ్గిపోవుచున్నదని ఇంటర్వీడియటునుండి సహాధ్యాయు

లైనవా రనుచున్నారు ఇది నా రోగ పరిస్థితి. కంటి విషయము నే నెక్కు వాందోశన పడుచున్నాను. ఏమి చేయవలసినది త్వరలో వ్రాయుదురని నమ్ముచున్నాను

—

## నే నిచ్చిన జవాబు

సుదీర్ఘమగు నీలేఖ చదివి అందలి ప్రత్యక్షము అర్థము చేసుకున్నాను. నీస్థితిలో నున్నవారిని నే నెఱుగుదును. నీవలె తమ స్థితిని తా మెఱిగినవారు అరుదుగా నుందురు. అట్టివారే బాగుపడేది అందువలననే నీ జాబు నాకు ఆశాజనకముగా నున్నది.

1. నీవు మొట్టమొదట చేయవలసిన పని - ఒక స్నేహితుని సంపాదించి నీ గది లో చేర్చుకోవలసినది.

2. అతను కొంతసేపూ నీవు కొంతసేపూ చదువవలెను.

3. శక్తి ఉంటే అద్దాలు ఆలస్యం లేకుండా కొని కంటికి పెట్టకోవలసినది.

4. సిగ్గువిడిచి నీకున్న దురభ్యాసం నీ స్నేహితునితో చెప్పి నిన్ను గైడ్ చేయుమని చెప్పవలెను.

5. మరీ ఉద్రేకముగాఉంటే ఆ ఉద్రేకము తగ్గేవరకూ, పొత్తికడుపు, శిశ్నము, వృషణములు, ఆసనము, చన్నిటితో తడుపుచుండవలెను.

6 కాఫీ, టీ మొదలగు అభ్యాసములుంటే మాని ఆ కాలములందు నిమ్మరసము చన్నిటితో కలిపి త్రాగవలెను.

7. దినమునకు 2 తూరులే భుజింపవలెను. పప్పు, దుంపకూరలు, చమురు వస్తువులు

మాని అన్నము కూర, మజ్జిగతో తగు మూత్రము భుజింపవలెను. పొట్ట బరువెక్కునట్లు తినవద్దు

తప్పకుండా నీ దురభ్యాసం తగ్గుతుంది. 1 నెల జరిగిన తరువాత నీ వేమిచేసినదీ ఏమి చేయనిదీ ఎందుకుచేయనిదీ వివరంగా వ్రాస్తే తరువాత ఏమిచేయాలో వ్రాస్తాను.

3

“సుదీర్ఘమగు” నా లేఖను శ్రద్ధగా చదివి, శ్రమ యనుకోకుండా సలహా యొసంగుచు మీరు వ్రాసిన బదులు యుత్తరమునకు మీకు నేనెంతయు కృతజ్ఞుడను

నిరాశాంధకారములో నున్న నాకు మీ యుత్తరము ఆశాజ్యోతి యైనది.

మీరు నన్ను పాటింపుమన్న నియమము లో అన్నిటిని ఆచరించుటకు సిద్ధముగానున్నాను మీరు నా అజ్ఞానమును తీసివేసి ఈ క్రింది అనుమానములను తీర్చవలసినదని ప్రార్థింపుచున్నాను.

1. కంటినిగురించి కళ్ళఅద్దములు విధిగా పెట్టుకొనవలసినదేనా? అట్టి అవసరములేకుండా ప్రకృతివైద్యమువలన నా దృష్టి బాగుపడదా?

కంటిఅద్దము పెట్టుకొనుటవలన కంటిలో నున్న దోషము తీసివేయకుండా ఏలాగున ఉన్నదో ఆలాగుననే ఉంచును. అట్టి పరిస్థితులలో కంటిదోషము హెచ్చగుటకు అవకాశమున్నది కాని, తగ్గుట కవకాశములేదేమోనని నా కనిపించుచున్నది.

2. నేను ఇప్పుడే బలహీనముగానున్నాను. మాకు హాస్టలులో పెట్టు తిండిలో, పప్పు



మాత్రమే కొంచెము పుష్టికరమైనపదార్థము.  
ఇట్టి పరిస్థితులలో పప్పు మానమందురా?

3. నెయ్యికూడ మానివేయవలెనా?  
నాకు రూము మేటుగానున్న స్టూడంటు  
మంచివాడే. అతనితో మీరు చెప్పినట్లుగా  
చేసెదను. అతను కొంతసేపు, నీవు కొంతసేపు  
చదువవలెను అన్న నియమము నా కర్థమవ  
లేదు మీ యుత్తరములో ఇది వివరించి  
వ్రాయుదురని తలచుచున్నాను

నాకు కాఫీ, టీ, సిగరెట్టు ఇత్యాది దుర  
భ్యాసములేమియు లేవు.

దైవకృపవలన మీ ఆశీర్వాదమువలన ఇరు  
వదిరోజులనుంచి, నా మనస్సును కొంచెము  
అదుపులో పెట్టగలిగినాను. ఇరవైరోజుల  
నుంచి “ఆ హేయకృత్యము” అసలు చేయ  
లేదు. ఇదివరకు అది చేయకుండా రెండురోజు  
లైన ఉండలేకపోయెడివాడను. కాని రోజుల  
క్రితము రాత్రి, నిద్రలో ఒక అసహ్యమైన  
కల వచ్చినది. అప్పుడు ఎక్కువగా వీర్యము  
పతనమైనది. ఇట్టి దికముందు జరగకుండా  
ఉండుట ఎట్లు?

మీ సలహాల నాచరించుటవలన నా పరి  
స్థితి బాగుపడగలదని నాకు విశ్వాసముకలుగు  
చున్నది. మీరు నాయందు సంపూర్ణకటాక్ష  
ముంచి నన్నీ దురభ్యాసపిశాచము నుండి  
విముక్తిచేసెదరని నమ్ముచున్నాను.

కంటికి జోడువిషయమై, నేనేమి చేయవల  
సినది తిరుగుటపాలో వ్రాయమని ప్రార్థించు  
చున్నాను.

౪

ఇందుకు జవాబు

1. నీవు పరీక్షకు చదువవలసి యున్నందున  
తాత్కాలికపు యేర్పాటుగా వాడుమంటిని.  
అవి లేకుండా నీవు చదివితే ఎక్కువగా శ్రమ  
పడవలసివస్తుంది.

2. నీవు ఆహారము తక్కువ అయి దుర్బ  
లుడవుకాలేదు. తిన్నది జీర్ణముకాక అందు  
వలన నేను వ్రాసినట్లే చేయవలసినది అట్లు  
చేసిన దార్బల్యం పెరుగదు. నెయ్యి వాడ  
వచ్చును. నేను మానుమన్నానా?

3. మీరిద్దరు చదువుమనుటలో నా ఉద్దే  
శ్యం చెరి కాసేపు చదివితే శ్రమ తగ్గుతుందని.  
అతని తోడ్పాటు తీసుకుంటూ యిస్తూ ఉంటే  
ఆంతర్యం ఏర్పడుతుందని.

## ప్రకృతి గ్రంథములు

మానవుల ఆరోగ్యము కృమకృమముగ  
క్షీణించుచున్నది ప్రతిగ్రామములోను ప్రకృతి  
యూశ్రమములను నెలకొల్పండి. మానవా  
రోగ్యమును కాపాడండి. ఇందుకు తగిన  
ప్రకృతి విజ్ఞానమును సంపాదించుకొనండి.

ఇందుకు కింది గ్రంథములు తోడ్పడ  
గలవు.

కూ నే గా రి

తోటివైద్యము రు 10—0—0

ముఖనిదానము రి—0—0

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్త,

ఏ జి. పెన్ బిల్లింగ్స్ - విజయవాడ - 2.

# ప్రార్థన యొక్క ప్రభావము

## పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

శ్లో॥ సకృదేవ ప్రపన్నాయ  
తవా స్మృతి చయావతే  
అభయం సర్వభూతేభ్యో  
దక్షామ్యేతత్ ప్రతంఘమ॥ రామాయణము

ప్రసన్నుడై “నేనునీవాడను” అని సకృత్తుగానైన  
యాచించిన సర్వభూతములకు అభయము యిచ్చుట  
నాశ్రయము.

మ॥ కలలో నందను ము న్నెఱుంగని మహా కష్టాత్తు  
దైన్యట్టి దుర్బలు డాపత్సమయంబునన్ నిజపదాబ్జాతం  
బు బుల్లంబులో దలప న్నంతనె మెచ్చి యార్తి హరుడై  
తన్నైన నిచ్చున్ సునిశ్చలభక్తిం భజించు వారి  
కిథిడే సంపద్యిశేహాన్నభుత

భాగవతము

శ్లో॥ అనన్యః శ్చింతయంతో మాం  
యే జనాః పర్యుపాసతే  
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం  
యోగజ్ఞేనం వహామ్యహం.

భగవద్గీత

ఎవ రేకాగ్ర చిత్తముతో నన్ను చింతించుచు నేనిం  
చు చుందుకో నాయం దభియుక్తులైన వారియొక్క  
యోగజ్ఞేమములను నేను వహించుచున్నాను

అని యీ విధముగా వ్రాసి యున్నది. ప్రార్థన  
చేస్తూ తమకు ఫలము కలుగుటలేదని చెప్పేవారు గూడ  
మనకు కనిపిస్తూ ఉంటారు

ఒక చిన్నపిల్ల వుంది ఒకదిన మాబిడ్డతల్లి ఆమెకు  
మంచి పరికిణీ చొక్కా తొడిగింది మనము యివాళ  
షేరంటానికి పోదాం. దుస్తులు మాపుకోవద్దని చెప్పి  
తల్లి తాను అలంకరించుకోటానికి లోపలకు పోయింది  
ఇంతలో పక్కయింటి పిల్లరానూ వచ్చింది యీ పిల్లను  
తీసుకొని పోయింది. యిద్దరూ బురదలో తిరుగుతూ  
తిరిగినారు. దుస్తులన్నీ మురికిఅయి పోయినై. ఇంతలో  
వాకిట్లోకి ద్రాక్షపండ్లవాడు వచ్చాడు ఈ చిన్న  
పిల్ల తండ్రిగిరికి పోయి నాకాపండ్లు కొనిపెట్టమంది.

“నేను మంచిదుస్తులు వేసి మాపుకోవద్దన్నాను. నిన్ను  
నీవుచూచికో ఇప్పుడు నీవు పండ్లు అడుగుటకు తగి  
నట్లేఉన్నావా” అని ఆపిల్లతల్లి అంది.

భగవంతుని అనుగ్రహమును ఆసించేముందు మన మా  
కారణ్యమును స్వీకరింప అర్హులమై ఉండవద్దు.  
“ప్రభూ నా తప్పులను మన్నింపుము” అని కోరుటకు  
ముందు మనకు యితరులు చేసిన తప్పును మన్నింప  
జాలనిచో భగవంతుడు మన తప్పులను మన్నింపగోరు  
టలో ఆందమేమున్నది కనుక “ప్రభూ నాకుఫలానా  
మనిషి చేసినతప్పును నేనుమన్నించునట్లు నీవు నాతప్పు  
లనుమన్నింపుము అని తఱచుగా ప్రార్థించిన మనకొకతని  
మీదికోపముపోవును. భగవంతుని అనుగ్రహమును లభిం  
చును తన పొరుగువానిపైగలపగ అట్లనేఉ చుకోని.  
భగవంతుని తుమాభిషికోరేవాడు మూర్ఖుడుగాదా?

ప్రార్థనచేయుటకుపూర్వమే భగవంతుని అనుగ్ర  
హము ప్రసహించుటకు ప్రతిబంధకముగానుండే అహం  
కారమును వదలుకోవాలె అవ్యాజమైన పరమేశ్వర  
కరుణ నిరంతరము గా పొర్లివచ్చుచున్నది తాపత్రయము  
లచే దహించుకొనిపోతూగూడ ఆ కరుణామృతవృష్టి  
యొక్క చల్లదనము మనము అందుకోలేకపోవుటకు మన  
అహంకారము ప్రతిబంధకమవుచున్నది, గట్టిగోతమును  
పైనబోర్లించుకొని యెంతవానలో తిరిగినా మీద నీటి  
చినుకుపడదుగదా! పరమేశ్వరానుగ్రహమునకు మరతులు  
యేమీలేవు అయినను మనము అనుగ్రహమును స్వీక  
రింప సుముఖులమై ఉండాలె బోర్లించిన పాత్రలో నీరు  
నిలువనియట్లు సుముఖత లేనివాడు పరమేశ్వరానుగ్రహ  
మును నిలుపుకొనజాలడు

మాత్సర్యము, ఆగ్రహము, అనూయ, ఓర్వలేమి, తృష్ణ,  
మొదలగువానివలన జేహమనోవ్యాధులు వుద్భవించు  
చున్నవి వీనికి మూలము అహంకారము, స్వార్థపర  
త్వము వీనివలన పరమేశ్వరానుగ్రహమును అందుకో  
లేకపోతున్నాము. ప్రార్థనచేయుటకుముందే ఈ దుర్గుణ  
ములను వదలుకోవలెనని పవిత్రగ్రంథముల ఆజ్ఞము

వీనిని వదలుకొనుటవలన మానసికవ్యాధులను నాడీ వ్యాధులనుకలిగించు దుష్టబీజములు ప్రజ్వరిల్లక నశించి పోవును వీనిని వదలుకొనుటవలన మానసికవ్యాధులు రూఢిగా రాకుండ పోవును

పగ, మాత్సర్యము. మొదలగుదుర్గుణములు మననుండి దూరమైనకొలదిని మనకు శాంతిదాంతులు లభింపగలవు, అప్పుడు మనప్రార్థన శక్తి పంతముగా ఉంటుంది. ఫలప్రదముగూడ అగుచుండుట అనుక్షణము గోచరిస్తూఉంటుంది

మన అనుభవములు ఫలవంతమై, ప్రపంచము నందలి నిర్మాణకర్తల సహాయము మనకు లభిస్తుంది. అప్పుడే మనకు అతీంద్రియజ్ఞానము అనగా శేముషి లభిస్తుంది భగవదీచ్ఛ అనుక్షణము గోచరిస్తుంది స్ఫురిస్తుంది అప్పుడెంతో బలము అనుభవానికివస్తుంది

అమెరికను యిండియను యువకుని కథ

ఒక యెర్రయిండియన్ ఉండేవాడు అతడు అరణ్యములో పుట్టిపెరిగెను నగరమునకుపోయి చదువు ఆరంభించెను అక్కడనే పట్టముపొంది న్యాయవాది యాయెను అప్పుడాతడు అరణ్యమును చూచుట తటస్థింపలేదు తరువాత కొంతకాలమునకు అతడు పేడుకవేటకు అరణ్యమునకు పోయెను అడవిలోనున్నకాలములో ప్రతిదినమూ చీకటిపడ్డవెంటనే అతడు ఒక గంటకాలము తనపరివారమునువదలి యొక్కడికో పోయేవాడు అడవిలో తోవచూపెందుకు ఒకపరిచారకు డున్నాడు అతని కిడేమీ అర్థంకాలేదు, ఒకతాజున చాటున పొంచుండి అతనేమి చేయునో చూడబోయినాడు

అప్పుడు యేమి జుగుచున్నదో తెలియునా? లాయరు మధ్య చితుకులు యేరి నిప్పు ముట్టించాడు ప్రక్కన ఒక కొయ్యమీదకూర్చుని జ్వలించే అగ్నిని చూస్తున్నా డా లాయరు వచ్చిన పరిచారకుని మాట్లాడ వద్దని సంజ్ఞచేసి, ఒక కొయ్యఅమర్చి దానిపైన పరిచారకుని కూర్చోమని చేతితో చూపినాడు తరువాత ఆరగంటవరకు యెవరూ మాట్లాడలేదు తరువాత వారు మిగిలినవారితో చేరిపోయినారు ఏకాంతములో ఆ పరిచారకుడు ఆ యెర్ర యిండియను లాయరు

యేమిచేసెనో చెప్పుమన్నాడు. ఆ లాయరు యిట్లు చెప్పెను

మా తల్లి నాకు చిన్నతనములో ఒక మంచి విషయమును దెలిపెను ప్రతిదినము రాత్రి పూట అగ్నిని రగిల్చి ఆ యగ్నిముందు తా నా దినమంతయు చేసిన పనులను సమీక్షచేసుకొందును. తప్పుపనులను చేసియున్నయెడల ఆ యగ్నియందు ఆవహించిన దివ్యాత్మ యెదుట ఆ తప్పులను మన్నింపుమని వేడుకొందును ఆ తప్పులను యికముందు చేయకుండ శ్రద్ధతీసుకొందును ఇట్లు చేసిన రాత్రి నాకు శాంతిగా నుండి సుఖనిద్ర వచ్చేది తరువాత నగరవాసములో యిది మరచిపోతిని అప్పటినుండి యిప్పటివరకు నేను మనశ్శాంతిలేక బాధ పడుచుంటిని ఇప్పు డీ అరణ్యమునకు వచ్చినప్పటినుండి భగవంతునిసన్నిధి చేయుచున్నాను నాకు మనశ్శాంతి లభించినది ఇక ముందును యీ సన్నిధి చేయుచుందును "

సినిమాస్టార్ కథ

సౌత్ పసిఫిక్ అనే ఫిలింలో నటించిన ఎజియో పికాజా పొందిన శాంతిమార్గమును గూర్చివ కథ ఒకటుంది దీనిని ఎడ్ మర్లెవాళా అను సుప్రసిద్ధ పత్రికా ప్రచారకుడు వెల్లడించెను పిన్ జా ఇట్లనెను "సౌత్ పసిఫిక్ రేపు ఆరంభింతు రనగా నాతో కలసి నటించవలసిన మేరీ మార్టిన్ కు నాడులయందలి చికాకు, పిరికితనములవలన రాత్రి బాగుగా నిద్రపట్టలేదు నేను బాగుగా నిద్రింపగలను దాని కొక ఉపాయమున్నది, నిద్ర తేచుటతోడనే దుస్తులువేసుకొని ప్రార్థనచేయుటకు చర్చికి పోదును అక్కడ కొంత కాల మూరక కూర్చుందును అప్పుడు నా మనోవైకల్యము లన్నియు దొలగును భగవంతుని దయవలన నేను యెంత చిక్కుజీవితమును సుఖముగా నడుపగలుగుచున్నాను నా ఆదృష్టము పండినది ఎవరియాశ్రయమైనను వ్యర్థము కావచ్చును కాని పరమేశ్వరుని ఆశ్రయముమాత్రము వ్యర్థముకాదు ఈ సంగతిని నేను మార్టిన్ కు చెప్పినప్పుడు ఆమె యేడువ నారంభించెను అప్పటినుండి మా కిద్దరకును స్నేహ మేర్పడి వృద్ధి నొందెను"

నిత్యవ్యవహారములయందును, వశమేర్పరుని పొత్తుగలవారికి, యెంతో మేలు కలుగుచుండును.

పారిశ్రామికుని కథ

తన వర్తకములో లోటుపాటులు రాకుండానూ అభ్యంతరాలు లేకుండాను చేసుకొనే ఒక పారిశ్రామికుడున్నాడు. అతడిట్లు చెప్పెను — “ఒకనాడు ఉదయము నేను ఊహించని చిక్కులు వచ్చుచున్నట్లు తెలిసినది ముందుగా నే నెట్లు తెలుసుకోగలిగితిని? ప్రార్థనవలన అప్పుడే ప్రార్థన ఆరంభించితిని రాజోపు చెడ్డపరిస్థితులను నేను కుశలముగా యెదుర్కొనే శక్తి నిమ్ము మహాప్రభూ! అని ప్రార్థించితిని

నా ఆఫీసుకు వెళ్ళితిని అప్పటికే నా మనస్సులో కల్లోలము యేమీ లేకుండా తొలగిపోయినది మనస్సులో దృఢమైన విశ్వాసం కలిగినది ఆ దినము బాగా గడచినది అప్పుడే నేను ఒక సంగతి తెలిసికొన్నాను నాకు కొకల్యం చిక్కినది అదేమిటంటారా? ఉన్న ఆపదలు తొలగింపమని భగవంతుని కోరగూడదు వచ్చిన ఆపదలలో మనము యెలా ప్రవర్తింపవలెనో, శ్రోత చూపమని భగవంతుని ప్రార్థించవలెను ”

“యే యథా మాం ప్రపద్యంతే తాం స్తదైవ భజా మ్యహం”

అన్నారగుచూ మన కోరికను భగవంతుడు మన్నింపడా? అన్నప్పుడు అతడు మనము కోరినదే యివ్వకపోవచ్చును మనకేది మంచిదో దాని నిస్తాడు మనకేది కావలెనో మనకు తఱచుగా తెలియదు మనము కోరేది మనకు మంచి నీయకపోవచ్చును భగవంతుని కొక్కనికే తెలియును గ్రీసుదేశస్థులకు ఒకసామెత వచ్చును భగవంతునికి మనమీద కోపమువస్తే మన కోరికను అలాగే నెరవేర్చును అని మన ప్రార్థన నెరవేరక పోవుటవలన మేలు కలుగుట మనము అప్పుడప్పుడు చూస్తాము అందువలననే జ్ఞానులైన వారి ప్రార్థనలో (దై విత్ బి డన్) “ప్రభూ నీ యిచ్చ నెఱవేరు గాక అని” ఉంటుంది”

మైదాను కథ

మైదాను అనే రోషివా ధుండేవాడు తనకు లభించినద్రవ్యముతో తృప్తిపడక అతడు భగవంతుని గురించి

తవస్సుచేసెను భగవంతుడు ప్రత్యక్షమైనంతనే మైదాను “నేను ఏదిపట్టుకుంటే అదియెల్ల బంగారము కావలెనని వరమడిగెను. భగవంతునికి అతనిపై అగ్రహము కలిగెను అందువలన అతడు కోరినవరము నొసంగెను మైదాను సంతోషముతో తనయింటికి చేరుకొనెను అప్పటికి అతనికి అమితమగు ఆకలి కలిగెను అన్నము తినుటకు కూర్చుండెను. అతడు అన్నపువళైమును ముట్టినంతనే అది బంగారమై ధగ ధగ మెఱయుచుండెను అతడు భగవంతుని భోదార్థమునకు మిక్కిలి ఆనందించెను తరువాత అన్నము ముద్దజేసెను అదియును బంగార మాయెను అతడు ముట్టిన దెల్ల బంగార మగుచుండెను, త్రాగునీరును, తినుటకు అన్నమును లేకుండా అంతయు బంగారమే ఆయెను ఆకలిబాధతో అతడు చావనుండెను అప్పుడు అతనిని ప్రియపుత్రిక దగ్గరకు వచ్చెను. ఆమెను అతడు కొగలించుకొనెను ఆమెయును బంగారు ప్రతిమ యయ్యెను అప్పుడు తా నెంత పనికిమాలినవరము సంపాదించెనో మైదాను తెలిసికొనెను

రాజన శామసశ్రద్ధతో భగవంతుని సేవించువారిట్లే తఱచుగా చిక్కులు కోరి తెచ్చుకుందురు సాత్వికశ్రద్ధ గలవారు అహమును వదలి భగవంతుని అనుగ్రహమును సంపాదించి, తమకేది మంచిదో దానిని స్వీకరగూడ భగవంతునికే వదలుదురు

చిత్రశేఖరురాలి కథ :

ఒక పేద పారిశికునికుమార్తె రోజాలె అనే ఆమె చిన్నతనములోనే చిత్రలేఖనము నేర్చుకొని, ప్రావీణ్యము గడించెను అయితే మంచి మాడల్ కావలసియుండెను మాడల్ గా నిలువబడుటకు యే సుందరాంగికైనా ఎక్కువగా ధనం కావలెను అది యామెవద్ద ఎక్కడిది మంచిమాడల్ తనకొసంగుమని ఆమె భగవంతుని ప్రార్థించెను ఆమెకోరిన మాడల్ ను ఆమెకు భగవంతుడు ప్రసాదించలేదు ధనముగూడ ఆమెకు భగవంతుడు వర్షింపలేదు

ఆమె చింతతో నడచుచుండగా ఆమెకొకవిషయము స్ఫురించింది. ప్రపంచంలోనే వస్తువైనను మంచి మాడల్ గా పనికివస్తుందని ఒకకాపు ఒకగుడ్డాన్ని చెట్టుకు కట్టివేసి కూరగాయల అంగడికి పోయెను.

ఆ గుర్రాన్ని మాడల్ గాన్వీకరిస్తే ఆరైతు అభ్యంతరం పెట్టడు, దానికి ధనముగూడ కోరడు ఆమె గుర్రాన్ని చిత్రిస్తుందా? అదే ప్రశ్న న్యాయార్థనగరం చిత్ర వస్తుప్రదర్శనశాలలో యెప్పటికీ శిథిలంగాని (ఫేము కట్టి ఒక కాన్వాసుమీదచిత్రించినగుర్రపువటము యిప్పటికి వ్రేలాడుచున్నది అది ప్రపంచఖ్యాతినిగడించినది ఆ చిత్రపటము రోజూ లి బాకాహూర్ రించించినది మన యందు వికాసముకలిగిన కొలదిని మనకొత్తై భగవంతుని యాచించటం తగ్గిపోయి యితరులకొత్తై మనముచేసే ప్రార్థన యెక్కువవుతుంది మన స్నేహితుల మేలుమాత్రమే కాదు, విరోధులకుగూడ మేలునే కోరుతాము రోగులకు ఆరోగ్యం కలుగవలెనని, బాధలో నున్నవారికి సహాయము లభించవలెనని, పనిలేనివారికి పని లభించవలెనని, సర్వులయందును భగవంతుని అనుగ్రహము వర్తించవలెనని కోరుదుము

ఫేబో యిలా ప్రార్థించేవాడు

“భగవంతుడు నీ అంతరంగమును

సుందరమును చేయును గాక”

సినిమాస్టారుల కథ

“ది గ్లాస్ మెనేజరీ” అనే బ్రాడ్వే ఫిలిం తీస్తున్నారు అందులో లారెట్ టెయిలర్, ఎడ్వీ డాలింగ్ అభినయిస్తున్నారు టెయిలర్ నాయక ఆమె ఆరోగ్యం బాగాలేదు ఆమె యెడ్డీతో తగవుగూడ నాడి యుండెను మండువేసగి సాయంత్రం ఫిలిం తీస్తున్నారో ఎడ్వీ టేబిల్ వద్ద చూర్చున్నాడో ఆమె అతన్ని నిందిస్తూ తూలిపోయింది కుర్చీకి ఆనుకుంది తెర ఆగింది కంపెనీ మేనేజరు ఆమెవద్దకు పోయి “ఏమమ్మా సీరసంగా ఉన్నదా” అన్నాడు ఆమె చెప్పింది “ఎడ్వీని నేను నిందించుట నటిస్తున్నాను అతడేదో వ్రాస్తున్నాడు ఏమి వ్రాస్తున్నాడా అని తొంగిచూచాను భగవానుడా! లారెటును ఆరోగ్యము గాను, బలముగానూ అనుగ్రహించు మాకు తిరిగి మిత్రత్వం ప్రసాదించు అని,” తగవులాడుకొనుచున్న ఆ స్థానాలమధ్య తిరిగి మధురమగు మిత్రత్వం ఆరంభమైనది అతడు ఎన్నో రంగాలలో అభినయించాడు రంగానికి ముందు అతడిపై మిత్రులకు, శత్రువులకు గూడ మేలు కలుగవలెనని భగవంతుని ప్రార్థనచేసే

వాడు ప్రార్థనవలన అతని మనస్సు తేలిక అయ్యెదని చెప్పేవాడు

భౌతిక శాస్త్రవేత్త కథ

డాక్టరు రాబర్టు ఎ మిల్లికన్ వయస్సు 82 సంవత్సరములు కాలిఫోర్నియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీకి ప్రధాన ఆచార్యుడు యిట్లు వెల్లడించెను,

జీవితమంతయు పరిశోధనలోనే గడచిపోయినది మానవుని జీవితానికి ఆకారమునిచ్చేది పరమేశ్వరాను గ్రహమని నాకు యిప్పుడు నమ్మిక కలిగినది.

మిల్లికన్ కంటే పదార్థముయొక్క అంతర్యమును పరీక్షించినవారు లేరు అతడే మొట్టమొదటగా పరమాణువుయొక్క స్వరూపస్వభావాలను లోకానికి వెల్లడించినవాడు నో బెల్ బహుమతి నందిన మునుడు. అతడింతను యిట్లు చెప్పెను

“భగవంతునియొక్క యిచ్చానుగుణ్యముగా మనము చేయదగినపని యేదో తెలిపికొని తదనుగుణముగా ప్రవర్తించవలెను అప్పుడే మనవంతు పనిని దిగుబాటు లేకుండా నెరవేర్చినవారము అవుతాము లేక మనకు విడితమైనది చేయకతప్పితిమా మనవంతు పని దిగుబాటు అవుట తప్పదు అతని యిచ్చాను గుణ్యముగా వర్తించేటప్పుడు మనమీద బాధ్యత ఉండదు”

భగవద్గీతలో యిట్లున్నది —

“కర్మణ్యేవాధికారస్తే

మా ఫలేషు కదాచన

మాకర్మ ఫలహేతుర్భూ

మాతే సంగోస్త్యకర్మణి” అని

కర్మ చేయుటయందే నీకు అధికారముంది కర్మఫలములో నీకధికారము యెప్పుడును లేదు కర్మఫలము నకు కారణము కాకుము (అట్లంటినని)కర్మలు చేయుట మానవద్దు

ఏదోవిధముగా అన్నిదేశములందును గొప్ప వారికి నిర్వివాదమైన భగవంతునిస్మరణ ఉండనే ఉంటున్నది భగవంతుని నమ్ముకొన్నవారికి జయము కరతలామలకముగా నున్నది వారు తమజయమునకు ప్రార్థనయోకారణమని నమ్ముచున్నారు అమెరికాదేశ

మునకు ఒకప్పుడు అధ్యక్షుడగు అబ్రహంలింకన్ చరిత్ర చూడండి

అ బ్ర హం లిం కన్ క థ

అత డిట్లనెను - “ భగవంతుడు నాకు మార్గమును చూపినట్లు అనేక నిదర్శనములున్నవి నాశక్తికిమించినశక్తియేదో నాకు తోడుపడినసాక్ష్యములున్నవి ఈ శక్తియొక్కడినుంచియొస్తన్నది నాకు తగినంత జ్ఞానములేక యేమిచేయవలెనో తెలియక బాధపడేటప్పుడు నాకు యేదోశక్తి, యేమి చేయవలెనో ఆదేశించుచున్నది

భగవానుడు ఏదన్నా ఒకపని చేయవలెనో, అక్కరలేదో నాకు తెలుపుటకు తగిన ఉపాయమును ఎఱిగియేకన్నాడు నాకు యోగో తెలుస్తుంది మానవులను భగవంతుడు నడుపుచుండునను విషయములో నాకు నమ్మిక యున్నది అలా నమ్మేవారిలో నేనొకడను భగవంతుని యిచ్చను మిరి నడచినవారికి మేలు కలుగనేరదు

“నేను భగవంతుని నన్నిదిలో చెప్పుకుంటాను దీని వలన నాకెంతో మేలు కలుగుతుంది అప్పుడే నా మనస్సు తేలికఅవుతుంది ఏమిచేయవలెనో దోష దొరుకుతుంది మానవునినుండిగాక భగవంతునినుండి “అదేశము” వస్తుంది దానిని స్వీకరింపక, మానవ

ప్రజ్ఞనే నేను నమ్ముకొనియున్నయెడల నా మీదనున్న బాధ్యతలను నిర్వహించుటలో మూర్ఖుడనై వ్యర్థుడనై పోయేవాడను

“ఎంతటి నాస్తికుడైనను, సంశయవాదియైనను, నిరాశావాదియైనను కేవలం సరిశోధనకొఱకై భగవంతుని ప్రార్థింపమనండి భౌతిక శాస్త్రవేత్తవలెనే ఏమి పర్యవసానములు వస్తయో చూడమనండి భగవంతుని అవ్యాజకరుణ అతనికి క్రమంగా గోచరిస్తుంది మనస్సును భౌతికశాస్త్ర విద్యార్థివలె తెలుచియుంచవలెనను సంగతి మఱచిపోకండి అతడు నావలెనే భగవద్భక్తుడగుట తప్పదు నావలెనే అత డానందమును మునిగియుండును”

ప్రార్థననుగురించి యింకాయేమిచెప్పేది:

ఇదంశరీరం పరిణామపేశలం

పతత్యవశ్యం శతసంధిజర్జరం

కిమౌషదై క్లిశ్యతి మూఢః దుర్మతే:

నిరామయం కృష్ణరసాయనం పిబ

ముకుందమాల

ఈదేహమా పరిణామశీలమైనది

నూరుసంధులుగలిగినది ఎప్పుడోపడిపోతుంది

దుర్మతే! మందులతో యెందుకు క్లెశపడెదవు

నిరామయమగు కృష్ణరసాయనం సేవించు

## పిల్లలు కల్లక పట మెరుగనివారు

“పిల్లలు సహజంగా కల్లకపట మెరుగనివారు వారి వ్యాదయాలు ప్రేమపూరిత లు వారి ప్రవృత్తి కరుణామయం పిల్లలు చేసే ఆ ఆల్బరిలోకూడా ఎంతో ఆమాయకత యిమిడివుంటుంది ఇలాంటి యీ సువిత్ర వ్యాదయాలకు చెడువాసన తిగలటం పెద్దఅయ్యాకనే

ఇదే యదార్థమయితే పిల్లలందరూ మొదటినుంచీ జాగ్రత్తపడి, ఒకరినొకరు వున్నతాదర్శాలపై పుకు నడి పించుకుపోవాలి చెడువాసనలపై పు మ్రొక్కు మాపు తున్న తోటి బాలబాలికలు అధఃపతితులు కాకుండా కాపాడుకోవాలి పొరుగుపిల్లవాని ప్రవర్తనను ప్రతి బాబుడు గమనించాలి అవసరమైతే ఒకరినొకరు మందలించుకోవచ్చు అవతల వ్యక్తుల ప్రవర్తనను పొంచివుండి గమనించటమంటే, అదేదో ఒక పోలీసుచేసే పనిలా వుండకూడదు. మీరంతా జేవుని దూతలనున్న భావం

తోనే పనిచేయాలి జేవుడు మనం చేసేపనులను పరీక్షగా చూస్తన్నాడంటే మనం తెప్పుడుపనులు చేసినప్పుడు కొట్టి తిట్టి కూర్చోబెటుదామన్న వుద్దేశ్యంతో కానే కాదుగా, మన మించిన కోశే మరొకమనిషి, మనకంటే పెద్దవాడు, గొప్పవాడు హెచ్చరిస్తున్నటుగా మందలించటానికేకానీ, మనను శిక్షించటానికి ఎన్నటికీ కాదు మీరుకూడా అలాగే పరాయిపిల్లల పనులను పొంచి వుండి చూసేటప్పుడు వారిని శిక్షిద్దామని కానీ, పెద్దలకు చెప్పి కొట్టిద్దామనికానీ అనుకోరాదు అవతల వాళ్ళు చేస్తున్న పనిలో ఏది తప్పు వాళ్ళకు నచ్చజెప్పటమే గూ వుద్దేశంగా వుండాలి మీలో ఎవరైనా ఒకరు అబద్ధమాడారనుకోండి అలాంటి సందర్భంలో మీరు అతనినిాద కోపగించకూడదు, అబద్ధమాడేతత్వ పోగొట్టుకొనేటందుకు అతనికి మీరు సాయపడాలి.



# అద్భుత కుండలినీ

రచయిత

కందాళ వెంకటాచార్యులు

\*

ఇందు యోగము, అష్టాంగములు, పట్చక్రములు, కుండలినీ, కుండలినీని మేల్కొలుపుట, పంచప్రాణములు, పంచ వాయువులు, బంధములు, ముద్రలు, అష్టసిద్ధులు మొదలగు విషయములు విపులముగ వ్రాయబడినవి. శ్వాసికోతో చక్కగ బైండు చేయబడినది. ప్రతి మానవుని చేతిలోను ఉండవలసిన గ్రంథము, యోగసాధకులకు చాల ఉపకారి.

త్వ ర ప దు డు! మూల్యము రూ 5-0-0 లు.  
మూడు గ్రంథములను అమ్మిపెట్టువారికి ఒక గ్రంథ ముచితముగ నివ్వబడును. వ్యాపారస్తులకు నాల్గవవంతు కమీషను.

ప్రాప్తి స్థానము -

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రస్టు,  
విజయవాడ.

చందాదారులకు

విజ్ఞప్తి

అనివార్య హేతువులచే  
సవంబరుకు డిశంబరుకు కలిపి  
ఒకే సంచిక వేయుచున్నారము.

1953 జనవరి నుండి

తిరిగి సక్రమముగ

ప్రకృతి సంచికలు

అందగలవు.

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య.

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రస్టు, విజయవాడ  
జమాఖర్చు లెక్కలు

1952 సెప్టెంబరు నెలకు జమలు - సెలారంభ  
మున నిల్వ రు 242-2-2 ప్రకృతి రు. 85-8-0,  
ప్రకృతిపోస్టేజి రు 7-0-0, పుస్తకములు రు 78-9-0  
పుస్తకముల పోస్టేజి రు. 1-8-0, ప్రింటింగు ఛార్జీస్  
ఇవ్వవలసినది రు 152-0-0, ఇంటియర్లై రు 6-0-0  
పుస్తకముల క్రెడిట్ అమాంటునూనైనది రు 41-4-0  
కొండపల్లి పాలమువల్ల వచ్చినది రు 270-0-0.  
వెరక రు 878-10-2

ఖర్చులు - ప్రకృతిప్రింటింగు రు 140-12-0  
ప్రకృతి పోస్టేజి రు 17-0-0, పుస్తకములు  
రు 124-8-0, పుస్తకముల పోస్టేజి రు 3-0-3,  
పుస్తకముల కమీషను రు 17-15-0, ప్రింటింగు  
ఛార్జీస్ చెల్లించినది రు. 375-0-0, జీతములు 2-8-0  
భరణము రు. 30-0-0, జనరల్ పోస్టేజి రు 3-13-0  
మిస్టేనియస్ రు. 6-8-0, పుస్తకముల క్రెడిట్  
రు, 47-4-0, పాలములపన్ను 9-6-0, నిల్వ  
రు. 101-4-11, వెరక రు 878-10-2.

- 1952 అక్టోబరు నెలకు జమలు -

సెలారంభమున నిల్వ రు 101-4-11, ప్రకృతి  
రు 48-6-0, ప్రకృతి పోస్టేజి రు 2-10-0, పుస్తక  
ములు రు 294-8-0, పుస్తకముల పోస్టేజి 1-4-0,  
ఇంటియర్లై రు 6-0-0, వెరక రు 454-0-11

ఖర్చులు - ప్రకృతి పోస్టేజి రు 10-10-8,  
పుస్తకముల పోస్టేజి రు 5-12-6, పుస్తకముల కమీ  
షను రు 70-7-0, ప్రింటింగు ఛార్జీస్ చెల్లించినది  
రు 106 8-0, జీతములు రు 2-14-0, జనరల్  
పోస్టేజి 3-14-9, మిస్టేనియస్ రు 3-0-0, పుస్తక  
ముల క్రెడిట్ రు 21-13-0, నిల్వ రు 89-1-5,  
వెరక రు 454-0-11

విజయవాడ } కందాళ వెంకటాచార్యులు,  
1-12-52 } ఆనరరీ మేనేజరు.



